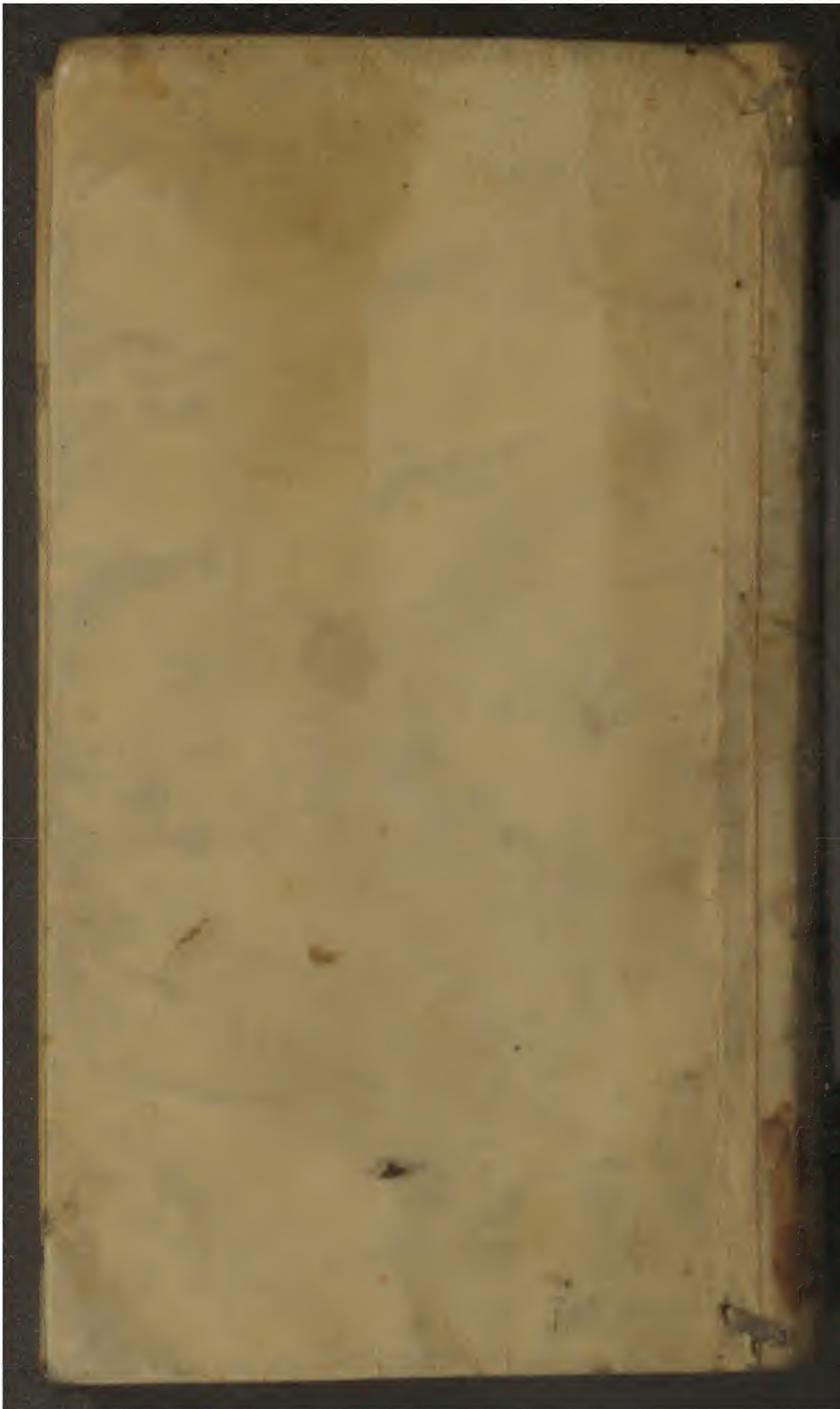




Early European Books, Copyright © 2012 ProQuest LLC.
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.
3754/A





Early European Books, Copyright © 2012 ProQuest LLC.
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.
3754/A



Early European Books, Copyright © 2012 ProQuest LLC.
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.
3754/A



Early European Books, Copyright © 2012 ProQuest LLC.
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.
3754/A

II.
a.
28

C II
16/2

Joh. Boncompagni
freycobati

3754
A

Patentaria h496

HYG

SE

VAL

Vic

Qu

20

Qu

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

52704

HYGIASTICON

SEV VERA RATIO

VALETVDINIS BONAE
& vite

Vnà cum Sensuum, Iudicij, & Memoriae integritate ad extremam senectutem conferuandæ:

Auctore LEONARDO LESSIO
Societatis IESV Theologo.

Subiungitur Tractatus Ludouici Cornari Veneti, eodem pertinens, ex Italico in Latinum sermonem ab ipso LESSIO translatus.

Editio tertia.



MEDIOLANI, Apud Io. Bapt. Bidell. 1615.
Superiorum permissu.



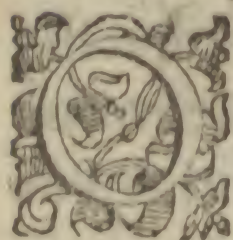
Imprimatur.
Comissarius S. Officij.
Gul. Vidonus Theol. S. Nazarij pro Illustris.
D. Card. Archiepisc.
Vidit Saccus pro Excellentis. Senatu.



ILLVSTRISS. DD.
D. GREGORIO
ABBATI,

D. Sigismundo Marchioni, ac ordinis Callatrae equiti, D. Iohanni Baptista, D. Carolo, D. Iohanni, ac duobus S. Iohannis Equitibus D. Petro, ac D. Philippo fratribus Sfondratis.

Id. Baptista Bidellus F.



Offero vobis, Fratres Illustrissimi, opusculum multis nominibus nominis vestro debitum: Quod si ad eos pertinebat, quos ego maxime omnium amarem, ac colerem, quibus potius, quam vobis dicarem? Quorum ego ob generis nobilitatem, atque animi do-

A 2 res

tes me cupidum adeo, obser-
uantemq; profiteor, vt amo-
ris, & obseruantiaē magni-
tudine tam superētur vires,
quā animus delectatur. Fa-
milix autem vestrae splendo-
rem, ac dignitatem tantam
esse nemo nescit, vt retine-
re quidem possitis, augere
nequeatis. Huius rei testis
locupletissimus Gregorius
XIV. Pont. Max. cuius vos
pronepotes estis: vt Equites,
Senatores, Comites, Mar-
chiones, Ducum, Regum-
que, Consiliarios, atque Le-
gatos ad Potentissimos ter-
rarum reges, Exercituum
Imperatores, Episcopos, ac
Cardinales, quibus semper
domus

domus vestra floruit, silen-
tio præteream, præsertim
cum de ipsis fama satis lo-
quatur, & ego sciam vos
ex Maiorum gestis non lau-
dem quærere, sed laudum
incitamenta. Ad quas ita
toto pectore incumbitis, vt
tanta reliquis vos imitandi
spes sublata sit, quanta vo-
bis ostenditur æternæ glo-
riæ consequendæ. Quare
doctorum hominum opera
nullibi aptius esse arbitror,
quam domi vestræ, quæ li-
terarum domicilium, & Me-
diolanensis Parnassus non
immerito vocari potest.
Vos igitur, qui in pios, &
literatos homines mirifico

A 3 flu-

studio, atque officio esse so-
letis, Lessij, in quo mirifica
humanarū diuinarumq; re-
rum cognitio summa cum
pietate coniuncta, opus ob-
uijs, vt aiunt, vlnis excipite:
Quiq; in numerum nobiliū
Venetorum ab ipsis incuna-
bulis relati estis, Veneti ho-
minis libello domum vestrā
venienti aditum ne interclu-
datis. Me, qui vobis diutur-
na vita dignissimis diutissi-
me viuendi rationem exhi-
beo, amate, & Sfondratorū
nomini addictissimum in
vestra tutela esse patimini.
Valete, & diu vobis, patriæ-
que viuite M. DC XV. Kal.
Iunij. Mediol.

HYGIASTICON

SEV

VERA RATIO VALETVDINIS CONSERVANDAE.

Multi Auctores eruditè & copio-
sè de conseruanda bona vale-
tudine scripserunt: sed tot præ-
ceptis onerant homines, tot
obseruationes & cautiones re-
quirunt circa cibi potusque qualicatem &
quantitatem; circa aerem, somnum, exerci-
tia, tempus anni, purgationes, sectiones ve-
næ, tot condita, opiata, & alia remediorum
exquisitorum genera præscribunt, vt assidua
solicicudo ad ea seruanda debeat adhiberi,
& mera seruitus sit, illa conari præstare. Ac-
cedit quòd effectus sit exiguus & sepè nul-
lus, dum id quod præcipuam vim habet,
non obseruatur. Volunt enim homines li-
berè omnibus vesci quæ palato grata, & quã-
tum appetitus desiderat: volunt se commu-
ni vsui accommodare, & sensualitati ac ore-
xi indulgere. quo fit vt illarum præceptio-
num & obseruationum custodia parum illis
profit. Quam ob causam plerique negle-
ctis Medicorum præceptis, omnia, naturæ &
A 4 euen-

uentui committunt. Miferum putant, ex Medicorum præscripto viuere, iuxta dictum vulgare, *Qui medicè viuit, miserè viuit*; miserum non posse quibuslibet cibis qui apponuntur, copiosè vesci, non posse vmquam appetitui satisfacere, & ventrè satiari. Itaq. comedunt bis tēve per diem abundè, quantum appetitus postulat, ex quolibet ciborum genere. Deinde sumptò cibo, functionibus mentis ad aliquot horas incumbunt: nec vmquam in animum inducunt vt purgationes statis temporibus sumant, nisi morbi sensus vrgeat, putantes omnia salua, cum nihil sentiunt aduersi. hinc fit vt sensim crudis, & noxiis repleantur succis & humoribus, qui diuturnitate non solùm augentur, sed etiam putrescunt, & maligniores redduntur; adeò vt oblata leui occasione, vel ab æstu & frigore, vel à profectione, aliòve labore, vel à ventis, vel ab alio aliquo excessu, & incòmodo, accendantur, & in letales morbos facessant.

- 2 Vidi ego multos viros præstantes in florenti ætate hac sola causa abreptos; qui si curandæ valetudinis rationem tenuissent, in plurimos annos ætatem prorogare, & sua doctrina, vel præclaris factis magna comoda mundo adferre, & sibi longè maiorem coronam in celo promereri potuissent. Multi etiam sunt tam in Religionibus quàm in sæculo, qui huius-rei imperitia sæpè malè valent, nec ita possunt studiis, aliisque mentis functionibus vacare, sicut & ipsi optarent, & eorum vocatio
- po;

Valetudinis Conseruande. 9

postulat.

Quæ cum multis iam annis in variis locis considerassem, cogitavi operæ pretium me facturum, si eam rationem conseruandę bonæ valetudinis proponerem, qua & ipse me plurimis annis in multis corporis incōmodis (post iudicia præstantium Medicorum, qui solùm biennium vitæ tribuebant) sanum, & ad omnia mentis officia expeditum præstiti, & alij tum in nostra Societate, tum extra, se diutissimè incolumes & acres tuentur, & superioribus sæculis sancti viri & philosophi plurimùm vsit sunt. Ea potissimùm sita est in recto victus ordine, & cibi potusque certa moderatione; non molesta, quæ affligat & debilitet, sed naturę accommoda, que recreet, & vires corroboret.

Hæc cogitanti exhibitus est à viro illustri libellus quidam de Vita sobria, Italico sermone conscriptus, auctore D. Ludouico Cornaro Veneto, magni ingenij viro, honorato, opulento, & coniugij vinculis adstricto, in quo mirificè hæc ratio commendatur omnibus, & multa certa que experientia cōprobatur. Valdè recreatus fui libelli huius lectione, planeq. dignum iudicavi, quem in Latinum sermonem translatum omnibus facerem communem: præmissis hoc meo Tractatu exegetico.

Neque hæc tractatio aliena videri debet ab instituto meo, qui Theologiam, non ar- Argu-
tem Medicam profiteor. Nam præterquam mēturo
quòd Medices theoriam olim non leuiter hoc non
A s atti. esse a-

lienum attingi; res hæc à Theologi instituto non est
a theo- aliena. Agitur enim de virtute pulcherrima
logi in- Temperantiæ: in quo nimirum ipsa confi-
stituto. stat, quod sit eius medium, quæ mensura ob-
 iecti: quomodo hæc mensura inuestiganda:
 denique qui fructus ex ea nascantur. Itaque
 hæc consideratio non ita est medica, quin
 etiam suo modo ad Theologiam, & mora-
 lem Philosophiam pertineat. Accedit quòd
 finis & scopus, quem hac in re potissimum
 specto, Theologo sit dignissimus. hic est, ve
 plurimis viris religiosi, & aliis pietati addi-
 ctis suppetat commoda ratio, qua Deo Do-
 mino nostro longo tempore faciliùs, lætiùs,
 & feruentiùs seruiant, cum magna sua spiri-
 tuali voluptate, & ingenti merito æternæ
 gloriæ. Incredibile enim dictu est, quanta
 facilitate & interna consolatione vacetur
 orationi, recitentur præces canonica, pera-
 gatur Missæ sacrificium, incumbatur medita-
 tioni rerum diuinarum, legatur sacra Scri-
 ptura ab ijs, qui vel cum mediocri talium re-
 rum scientia, sobriæ vitæ sunt addicti. Hic
 meus præcipuus scopus in hoc Tractatu:
 hoc meum summum votum. Omitto quan-
 tum momenti adferat etiam aliis omnibus
 ad studiorum progressus, & ad omnia nego-
 tia, quæ mente & ingenio peraguntur, faci-
 liùs & feliciùs peragenda. Verum de his &
 aliis commodis infra ex professo dicemus.
 Itaque siue materiam spectes, siue scopum,
 non debet hæc tractatio aliena à Theologi
 instituto videri. Habes, Lector, rationem mei
 in hoc opusculo instituti.

Itaq;

Valetudinis Conseruandæ. II

Itaque vt rem ipsam aggrediamur, Primum dicemus, Quid intelligatur nomine *Vitæ sobriæ*. Secundò, Qua via & ratione possit iusta mensura in eius obiecto constitui. Tertiò, Qui sint eius fructus & comoda.

Quod ad primum attinet: *Vitam sobriam* hic vocamus, non solum quæ modum statuit in potu, sed etiam in cibo: ita vt non amplius cibi vel potus assumatur, quam corporis constitutio in ordine ad functiones animi postulet. Eandem uocamus *Vitam ordinatam, regulatam, temperatam*. his enim nominibus idem significamus. Itaque materia circa quam potissimum versatur hæc vita, seu Temperantia, est cibus & potus; in quibus debitam mensuram constanter seruat. Secundariò tamen, & posteriore cura cauet etiam ab alijs excessibus, v. g. nimio æstu, frigore, fatigatione, & similibus quæ valetudinem lædunt, & functiones animi impediunt.

Mensura illa non est eadem respectu omnium, sed diuersissima, pro diuersa corporis constitutione, robore, ætate. Alia enim conuenit ætati florenti, alia senili; alia robusto, alia debili; alia sano alia ægro; alia corpori bilioso, alia pituitoso. Diuersa enim in his est facultas ventriculi: cui facultati hæc mensura exactè, quantum fieri potest, debet esse æqualis & commensa. Ea enim est cuiusque, quæ facultas ventriculi ipsius inter occupationes animi & corporis, quibus ille distinctur, perfectè potest concoquere, & alen-

A 6 & alen-

& alendo corpori satis est.

Dico inter occupationes animi & corporis, &c. Quia maior mensura congruit illi qui corporis exercitiis est deditus, & corpus assidue exercet, quam ei qui totus est in studijs, meditatione, oratione, aliisque mentis functionibus. Functiones enim animi valde impediunt & retardant concoctionem: vel, quia dum rotam vim animæ sursum trahunt, actiones virium inferiorum quodammodo suspendunt; vt experimur cum attentis studijs vel orationi nec horas audimus, nec ea quæ ante oculos sunt, aduertimus: vel, quia spiritus non solum animales, sed etiam vitales & naturales auocant. Hinc sæpè fit, vt duplo minus cibi ac potus conueniat ei, qui studijs & mentis functionibus est intentus, quam ei qui assidue corpus exercet; etiam si viribus alioquin & ætate sint pares.

7 Itaque difficultas est in hac mensura inuenienda. Quod etiam notauit S. Augustinus lib. 4. contra Iulianum cap. 14. ita scribens: *Iam verò, cum ad usum ventum fueris necessariae voluptatis per quam reficimus corpus quis verbis explicet quemadmodum nos modum necessitatis sentire non sinat, & ipsum limitem procurandæ salutis (si qua adsint delectabilia) rapiendo abscondat & transeat, putantibus nobis satis non esse quod satis est, dum libenter eius prouocationibus ducimur, existimantes nos adhuc agere negotium valetudinis, cum agamus potius voluptatis. Ita nescit cupiditas, vbi finiatur necessitas.* Quibus verbis causam huius difficultatis refert in voluptatem, quæ
facit

Valetudinis conseruanda. 13

facit, vt non sentiamus qñ ad debitam mensuram peruentum fuerit, & abscondit illum limitem, vt eum transiliamus, nobisq̃ue persuadet nos agere causam sanitatis, cum agamus voluptatis. Itaque de hac mensura, quibus obseruationibus sit inuestiganda, nobis secundo loco dicendum: allatis ad eam rem quibusdam regulis, è quibus illa colligi possit.

Quomodo mensura inuestiganda.

Sed hic occurrent forte aliqui: Non opus esse, vt in monasterijs quispiam de ea mensura sibi præfigenda sit sollicitus, cum ipse Ordo, vel Superiores prudenti iudicio hanc mensuram definierint, constituendo vt pro ratione temporis tot portiones apponantur tantum piscium, vel ouorum, vel carniũ; tantum leguminum, orizæ, sorbitionis, fructuum, casei & butyri: tantum cereuisiæ, & vinis omnia certo numero & mensura definita. Possumus ergo omnia ista tutò sumere, nec debitam mensuram excedemus. Hi catarrhos, tusses, dolores capitis & stomachi, febres, & alios morbos, quibus sæpè conflantur, non putant præuenire ab excessu cibi vel potus, sed assignant ventis, auræ malignæ, vigilijs, nimio labori, & similibus causis extrinsecis. Sed falluntur manifestè. Vbi enim est tanta diuersitas corporum, & virium ventriculi, non potest eadem mensura omnibus esse accommodata; sed quod huic robusto & iuueni est æquale, illi debili & seni in duplum vel triplum est nimium: vt benè docet D. Thomas 2. 2. q. 141. a. 6. Aristotelem secutus; estque per se satis clarum.

Itaque

Itaque non eo consilio ea portionum quantitas & multitudo à Superioribus est constituta, ut quilibet sibi persuadeat hanc mensuram sibi congruere; sed ut etiam robustissimi satis haberent: ceteri verò ex diuersis sumerent quod placeret (tamen ea mensura, quam ratio diceret) & in ijs quæ relinquerent, haberent occasionem meriti frænando gulam. Non est difficile dum illecebræ absunt, temperantiam præstare; sed esurire inter epulas, & cohibere ventris ingluuiem irritamentis præsentibus, hoc opus, hic labor est, præsertim iunioribus, & alijs nondum gulam penitus domitam habentibus, ac proinde magni apud Deum meriti. Unde ne in Religionibus hæc augendæ coronæ occasio desit, subinde aliquid amplius & in varietate, & in quantitate conceditur, quàm temperantiæ mensura requirat.

Nec obstat quòd illa dicantur dari ad aliquam naturæ recreationem, quia hæc recreatio non consistit in eo, ut consueta temperantiæ mensura tunc notabiliter excedatur, sed ut varietate quadam, vel grato ciborum, qui rarius dantur, sapore delectetur, semper tamen intra mensuram temperantiæ, ita ut appetitus non omnino satiatur. Quidquid enim hanc mensuram excedit, in vitio ponendum, siue nuptiæ sint, siue encaenia, siue quævis alia cõuiuiorum solemnitas. Excedit verò quidquid superat eã quantitatem, quam ventriculus potest perfecte concoquere, nulla cruditate relicta.

Ad hanc mensuram deprehendendam, uti
pos.

Valetudinis conseruandæ. 15

possumus hisce regulis, & obseruationibus.

Prima Regula. Si tantum ordinariè sumas, vt postea parùm sis aptus functionibus mentis, orationi, meditationi, studijs litterarum, perspicuum est te mensuram iustam excedere. Natura enim, & ratio postulat, vt pars vegetans ita foueatur, vt facultas animalis & rationalis non offendatur; quia illa his seruire debet, & esse adminiculo ad earum functiones, non impedimento. Cùm ergo tantum ingeritur pro parte vegetante, vt functionibus superiorũ facultatum, nempe sensuum, imaginatricis, intellectus, memoriæ, notabile detur impedimentum; signum est congruentem mensuram excedi. Prouenit hoc impedimentum ex vaporum qui potissimùm è ventriculo in caput emittuntur, redundantia: qui modicè tantum eò mitterentur, si mensura non excederetur, vt experientia constat. Nam qui sobriam viræ rationem sectantur, tam sunt ad omnes animi functiones expediti post cibum quàm ante: vt Auctor noster, quem infra subiunximus, sæpè testatur, & ipsè quotidie experior & alij plurimi in nostra Societate experientia docti nouerunt. Imò sancti Patres, qui solum semel per diem cibum sumebant, ita parcè id faciebant, vt nullo modo in functionibus animi impedirentur; quantò facilius id præstare possunt qui illam quantitatem diuidunt, & geminâ refectione modicè vtuntur?

Dixi fumos istos, qui cerebri serenitatem obnubilant, potissimum prouenire è ventriculo

9

10

culo cibi assumptis: quia etsi hæc præcipua sit causa, non tamen sola. Non enim solum è cibo recens assumpto, qui iam efferuescere & concoqui incipit, proueniunt: sed etiam è copia sanguinis & humorum qui sunt in hepate, liene, & venis; qui simul incalescunt, & magnam vim huiusmodi fuliginum sursum mandant. Verùm sobria vita sensim hanc plethoram vel cacochymiam castigat, & ad debitum modum tum in quantitate, tum in qualitate reuocat: adè vt cibo assumpto non ampliùs huiusmodi fuligines in caput emittant. Quando enim natura perfectè suos humores per facultates vegetantes regit; ita omnia dispèsat, vt neque vlli nascantur morbi, neque functionibus superioribus præbeatur impedimentum.

Nec refert quòd multi viri sobrietati dediti à prandio se tradant quieti, & paulisper dormiant: quia id ob eam causam faciunt, vt vires laboribus mentis vel corporis antea fatigatæ, somno recreentur, & spiritus consumpti reparentur. Ad vtrumque enim seruit somnus. Deinde somnus iste est breuissimus; & nisi consuetudine vel fatigatione aliqua tenerentur, facillimè possent illum declinare. Nonnulli somnum hunc diutiùs protrahunt, sed tantumdem postea nocturnæ quieti detrahunt, in duas veluti partes totam corporis quietem partientes.

21

Secunda Regula. Si tantum cibi vel potus assumas, vt postea sentias torporem quemdam, grauitatem & lassitudinem corporis, cum antea esses agilis & excitatus; signum est

Valetudinis conseruandæ. 17

est mensuram congruentem excedi: nisi forte ex morbo, vel morbi reliquijs, id proueniat. Cibus enim & potus, naturam & vires corporis recreare debent, & alacriores reddere, non grauare, & opprimere. Qui ergo ita constituti sunt, vt grauamen sentiant, his dimensum diurnum minuendum, præuia diligenti consideratione, vt vtrum excessu ciborum hoc incommodum proueniat, an potio nis, an vtriusque: eoque deprehenso, sensim corrigendus, donec ad eam mensuram redigatur, ex qua non amplius sentiatur incommodum.

Multi hic falluntur, qui etsi largè comedant & bibant, cibisque alimentosis vtantur, tamen semper queruntur se debiles, & putant id ex defectu alimenti & spirituum prouenire: vnde cibos maioris alimenti poscunt; & manè ad ientaculum properant, ne videlicet natura deficiat alimenti inopia. Verùm falluntur, vt dixi, & miserum corpus succio nimio grauatum magis grauant. Hæc enim debilitas in huiusmodi non prouenit ex defectu; sed ex humorum copia (vt plerumq; etiam habitus ipse corporis ventrisque tumor indicant) qui musculos, & spirituum vias & meatus, neruos inquam, nimùm humectant. quo fit vt spiritus animalis (à quo tamquam vniuersali, & proximo animæ instrumento, omnis vigor corporis in sensu & motu) liberè commeare, & corpus regere nequeat. hinc illa debilitas & corporis grauitas, sensuumque torpor, spiritui animali per plethoram quodammodo in-

ter

recepto. Docet id in plurimis plethoricis & cacochymis corporibus quotidiana experientia, quæ cum tempore matutino sint languida & torpeant ob nimiam humiditatem ex pridiana cœna & somno nocturno relictam, consumpta per inediam & apophlegmatismos humiditate, sensim sunt alacriora, & magis magisque vegeta, crescitque ille vigor usque ad vesperam, etiam si valdè parum, vel nihil sumatur meridie. Quòd si durante ista humiditate & debilitate rursus comedant, præsertim humida, & notabili quantitate, augetur malum, & manent in suis miserijs. Itaque si quis agilis, & ad omnem motum ac sensuum usum expeditus esse velit, minuendi humores per dietam, ut spiritibus toto corpore sit liber comitatus, & anima illos ubique ad omnem motum, omnesque functiones corporis, paratos habeat.

33

Tertia Regula. Ab inordinata viuendi ratione non est immediatè transeundum ad exactam regulam; sed id sensim faciendum, minuendo modicis subtractionibus consuetam quantitatem, donec ad eam perueniatur mensuram, quæ non ampliùs animi functiones offendit, nec grauat corpus. Est communis Medicorum doctrina. Omnes enim subitæ mutationes, si sint notabiles, offendunt naturam, propter consuetudinem (quæ veluti est altera natura) à qua violentè receditur, & inducitur quod illi est contrarium. Sicut ergo id quod est contrarium naturæ, vehementer sentitur & affligit: ita quod est
con-

Valetudinis conseruandæ. 19

contrarium consuetudini, quando illa adhuc viger. Vnde sensim & exiguis momentis recedendum. Sic enim inolita consuetudo veluti per exiguas particulas gradatim tollitur, & eneruatur, sicuti gradatim antea creuit: ac proinde modicè sentitur, parùmque molesta est talis mutatio.

Quarta Regula. Etsi non possit certa quãtitas statui quæ omnibus sit accommodata, propter ætatum viriumque varietatem, ciborumque discrimina: ad senium tamen vergentibus, & debilibus communiter satis esse videtur 12. 13. vel 14. vnciæ cibi per diem, computato pane, carne, ouis, vel alijs obsonijs quibus quisque vescitur; & totidem vel paulò plures vnciæ potus. Ita sentiunt quidam ratione probabili, & experientia ducti. Hoc intellige de ijs qui parùm corpus exercent, & toti studijs, vel alijs mentis officijs sunt addicti. Sanè D. Ludouicus Cornarus, cuius opusculum de vita sobria hic subieciimus, hanc mensuram probat, eamque sibi anno 36. ætatis præscripsit, & vsque ad finem vitæ tenuit. vixit tamen diu, & sanissimè. Sancti quoque Patres in eremo, & si solo pane vescerentur, & aquam biberent, hanc mensuram non excedebant, sed eam passim in monasterijs etiam lege statuebant, vt scribit Casianus coliat. 2. abbatis Moyfis cap. 19. vbi abbas Moyles interrogatus quisnam esset optimus temperantiæ modus, ita respondet: *Super hac re inter maiores nostros frequenter nouimus habitum fuisse tractatum. Nam discutiennes conti-*

mentias diuersorum, qui vel solis leguminibus, vel oleibus tantum, vel pomis vitam iugiter exigebant, præposuere cunctis illis refectioem solius panis; cuius æquissimum modum in duobus paximacijs statuerunt, quos paruulos panes vix libræ vnus pondus habere certissimum est. Itaque in singulos dies circiter 12. vncias panis statuebant iustâ mensuram, quæ omnibus passim satis esse posset libra enim apud veteres est 12. vnciarum, non 15. vt apud nos.

15

Quidam putant singula paximacia fuisse vnus libræ: & ita intelligunt verba abbatis Moysis, quos paruulos panes, singulos nimirum. Sed non id de singulis, verum de duobus iunctim esse intelligendum, videtur manifestum, si res attentè consideretur. Primum, quia voluit exprimere quantum tota mensura, quæ duobus paximacijs cõstabat, penderet; non quantum singula paximacia. Deinde, quia illa mensura panis censebatur satis exigua, & valdè difficilis seruatû; vt idem abbas Moyses docet cap. 21. Atqui si duo paximacia erant duæ libræ panis per diem, non fuisset ea mensura exigua, nec difficilis ad seruandum: maximè senibus. Quis enim tanta quantitate panis assumpta non habeat satis, aut dicatur modicè aut parum sumpsisse? Imò mirum videretur etiam apud nos, quibus regio frigida, si religiosus aliquis vna refectioe duas libras panis comederet: nec ille (quod ad quantitatem attinet) abstinens & sobrius censeretur, sed potius multi cibi, & vorax. Præterea duo paximacia

Valetudinis conseruandę. 27

macia adeò non explebant famem, vt quidam mallēt biduo ieiunare, quàm quotidie cum alijs refici: nimirum vt duplicatā portionem sumerent, & appetitui satisfacerent: vt refert idem abbas Moyses c. 24. vbi etiam id improbat. At quis exercitijs mentis deditus, comedat vna vice 4. libras, siue 48. vncias sicci panis? Deniq. vt idem abbas Moyses refert cap. 11. abbas Serapion cū adhuc esset puerulus, postquam tempore refectiōis hora diei nona cum alijs sumpsisset duo paximacia, adhuc famebat; & idcirco furabatur tertium, quod postea clanculum comederet. At quis puerorum tres libras panis comedat? Itaque certum videtur singula paximacia fuisse solūm sex vnciarum, & duo simul iuncta pēdisse circiter libram.

Quòd si illi Patres per longam experientiam satis esse iudicarunt duodecim vncias panis sicci absque vllō obsonio, & cum hac diata ad extremam senectutem sani, & sensibus integri peruenerunt: quanto magis satis esse poterunt 6. 7. 8. vnciæ panis cum 6. vel 7. vncijs optimorum obsoniorum, quæ duplo plus alunt quàm siccus panis? His accedit loco aquę (qua illi utebantur) quę per se non alit, cereuisia vel vinum, quæ multum alimenti præbent. denique experientia constat, multos esse quibus longè minus cibi & potus satis sit.

Et si hic potissimum de debilibus, vel ad senium vergentibus, sermo sit: tamen valde probabile sentio, supradictam mensuram etiam sanis, robustis, & in ætatis flore constitutis

tutis

tutis ordinariè sufficere, si multum orationi, studijs, alijsve mentis functionibus sint dediti. Probant hoc infinita exempla sanctorum virorum, qui etiam ab anno 15. 16. aut 20. hanc mensuram vel etiam minorem sunt complexi: etiam si solo pane & aqua, vel paucis oleribus aut leguminibus vterentur: & tamè diutissimè, sanissimè in summis laboribus mètis, & maxima corporis afflictatione vixerunt: vt videre est in plurimis, quorum vitæ extat: ex quibus aliquot referemus infra. n. 35. Deinde, quia in plurimis Monasterijs hæc mèsura communiter lege sãcta erat tamquam ordinariè omnibus tam iunioribus quàm senioribus sufficiens. Vnde Patres illi, qui maximam harum rerum experientiam habebant, & optimè norant quantum natura requireret, iudicauerunt hanc mensuram ordinariè omni ætati posse sufficere. Idè sentit noster Auctor, & suo exemplum probat: nam ab anno 36. ætatis incepit.

Quod verò quidam hic obijciunt de panatella, eam facillè septem, octo, vel nouem uncias continere, ac proinde tunc non nisi tres vel quatuor uncias panis & obsoniorum restare; facillè soluitur. Nam esculenta & potulenta si misceantur (vt in panatella & similibus menestris) seorsim expendenda sunt, & in suum reducenda ordinem, ad constituendam debitam mensuram. Liquor enim potabilis, ad mensuram potus pertinet, panis, ad mensuram eduliorum. Verùm nostri instituti non est, hæc minuta persequi. satis est ostendisse generatim, illam mèsuram

Valetudinis conseruanda. 23ⁱ

suram à ratione non abhorrere.

16
Quinta Regula. Quod ad qualitatem
attinet, ea non est magnopere curāda, si sa-
no sis corpore, & tale genus cibi vel potus
naturam tuam non offendat. Omnes panē
cibi communiter vsitati naturę benè consti-
tutæ congruunt, si debita in illis mēsurā ser-
uetur. Vnde etiam solo pane cum lacte, bu-
tyro, caseo, & ceruisia, diutissimè & sanissi-
mè quis viuere potest; præsertim qui à pue-
ro ita consuevit. Ab ijs tamē quę nocent ca-
uendum, etiam si palato alioquin sint gratif-
sima, ne magna saltem quantitate sumātur.
Talia ferè sunt pinguia, quæ & stomachum
relaxant; eiusque vires in alstrictione sitas dis-
soluunt, concoctionem reliquorum ciborū
impediunt, eosque semiconfectos & semicru-
dos stomacho excidere faciunt; in caput fu-
mos copiosè emittunt; vnde nebulæ, tusses,
asthmata, aliq. pulmonis mala. Denique
ipsa nisi probè concoquātur (ad quod opus
est & stomacho bono, & tempore diuturno)
vertuntur in prauos humores materiamque
febrilem, dum partim in biliosos, partim in
phlegmaticos succos facessunt. His igitur
studiosis viris vtendum parcius, adhibita
sufficienti panis quantitate. Sic enim eorum
noxa magna ex parte impeditur.

17
Talia item sunt omnia, quæ experien-
tia teste, vel capiti suffusiones, nebulas, ver-
tigines, destillationes aut tusses adferunt;
vel ventriculo cruditates, inflationes, tor-
mina, morsus, lancinationes faciunt; vel
alia ratione statum corporis, aut animi fun-
ctiones

Etiones lædunt. Absurdum enim est tantis incommodis tam vilem ac breuem nundinam rigulæ voluptatem. Nulla re magis proficetur quis se gulæ mancipium, quam si, vt illi satisfaciatur, noxia ingerat. Cum dicitur ab his cauendum, non sic intelligas, quasi ne parcè quidè liceat vti (sicut quidam à brassica, cæpis, caseo, fabis & pisces, metu humoris melancholici, biliosi, viscosi, inflationis, scrupulosè abstinent) sed ne assumantur notabili copia. Exigua enim quantitate, vel rariùs assumpta nocere non possunt, præsertim si grata appetitui. Imò sæpè quæ magna quantitate obsunt, modica naturæ profunt.

Inter omnia ciborum genera, senibus & debilibus nihil cõuenientiùs panatella; quæ sola cum vno vel altero ovo saluberrimè quis & diutissimè viuere potest; vt auctor noster testatur. Panatellam Itali vocant pulcullam, quæ ex pane & aqua, aut carniù iusculo, simul coctis constat. Ratio cur hæc sit maximè conueniens, est, tum quia concoctio facilissima, cum iam sit instar illius chyli quem stomachus ex cibis concoctione efficit: tum quia qualitatibus est temperatissima: tum quia putredini & corruptioni minimè obnoxia, vt multi alij cibi, qui in stomacho putrescunt. Denique copiosus & probus sanguis ex ea conficitur. Facile etiam aliquid additur, quo vel calidior euadat, vel magis alimentosa. Vnde merito dixit Sapiens Ecclesiastici 29. *Inuium vitæ hominis aqua & panis.* Quibus verbis significat vitam hominis his duobus potissimè fulciri & con-

Valetudinis conseruandæ. 25

conflare, eaq; vitæ conseruandæ esse maximè conuenientia; vt frustra pretiosæ carnes & pisces, aliaq. gulæ irritamenta quarantur.

Plutarchus lib. de sanitate tuenda non probat carnes. ita enim scribit: *Maxime cruditates motuendæ sunt ab esu carniū. Nam hæc & initio statim valde prægrauant, & reliquias post se malignas relinquunt. ac optimum quidem erat ita corpus assuefacere, vt nullum id carniū requireret esum. Non enim ad nutriendum modo sufficientiā largiter tellus producit, sed etiam ad delectationem & voluptatem: quibus partim nullum alium apparatus requirentibus vesci possis, partim sexcentis modis miscere & suauia reddere.* Ad cuius sententiam accedunt multi Medici, eamq. probat experientia. multæ enim sunt nationes quæ rarò carne vescuntur, sed potissimum viuunt oriza & fructibus, & tamen diuicissimè viuunt & sanissimè, vt Iaponij, Chineses, Africani multis regionibus, & Turcæ. Idem cernitur in plurimis agricolis & mechanicis, qui ordinariè vescuntur pane, butyro, pulicula, legumine, herbis, caseo, carne rariùs; & tamen corpore sunt non solum sano, sed etiam firmo vitæque diuturnæ. omitto Patres qui in eremo vitam egerunt, & omnia antiqua monasteria.

Sexta Regula. Quibus bona valetudo 19
curæ est, iis maximè cauenda ciborum varietas, & exquisita condiendi ratio. Hinc doctissimus Medicus Disarius apud Macro-
bium l. 7. *Saturgal. c. 4.* & Socrates monent,

h *illos*

illos cibos potusq. vitandos, qui ultra sitim
 famemq; sedandam appetentiam producerent.
 Idem est commune Medicorū præceptum.
 Ratio est, quia illa varietas temper nouo
 modo golam prouocat, & appetitum exci-
 tat, vt nunquam videatur satis sumpſiſſe.
 quo fit vt iuſta meſura enormiter exceda-
 tur, & triplo vel quadruplo amplius ſuma-
 tur, quàm natura poſtulet. Deinde quia di-
 uerſorum ciborum diuerſa eſt natura, di-
 uerſum temperamentum, & ſepè contra-
 rium: quo fit vt alii citius, alii tardiùs con-
 coquantur. Hinc mira in ventriculo crudi-
 tas, & totius concoctionis deprauatio; hinc
 inflationes, tormina, colicæ obſtructiones,
 renum dolores & calculi: itaque & ratione
 quantitatis nimie, & ratione varietatis, ma-
 xima chyli ſeu ſucci, ex quo ſanguis confi-
 ciendus, cruditas & inquinatio. Vnde Fran-
 ciſcus Valeriola inſignis Medicus, locorum
 communium lib. 2. cap. 6. hac de re diſpu-
 tans, ait: *Ciborum varietate & copia in eadem
 menſa, & productione in longas moras, nihil
 nocentius homini ad ſalutem, omnibus ex æquo
 Medicis viſum eſt.* Vide plura hac de re pul-
 chrè diſputata apud Macrobiũ loco cita-
 to. Scribit Xenophon lib. 1. de dictis & fa-
 ctis Socratis, eius dietam fuiſſe ſimpliciſſi-
 mam ac tenuiſſimam, aded vt nemo fit, qui
 non poſſit facili negotio talem ſibi parare.
 minimo enim ſumptu opus fuiſſe. Athenæus
 lib. 2. refert ex Teophratto, Phalinũ quen-
 dam nullo alio cibo vel potu totius vitæ
 decurſu uſum, quàm lacte ſolo. alios mul-

Valetudinis conseruanda. 27

tos ibidem commemorat, qui victu simplici
vsi. De Zoroastre refert Plinius lib. 11. cap.
42. cum 20. annos in deserto vixisse solo
casei esu, qui ita temperatus erat, vt vetu-
statem non sentiret. Denique & olim om-
nibus sæculis, & modò apud omnes gentes
illi salubriùs & diutius viuunt, qui simplici
tenet ac vulgari ratione victus viuunt.

Septima Regula. Cùm tota difficultas in
constituenda seruandaque iusta mensura,
proueniat ex appetitu sensuali, & appeti-
tus ex apprehensione imaginationis, qua
cibi concipiuntur vt delectabiles, danda
maximè est opera, vt talis imaginatio cor-
rigatur. Ad quod hæc duo inter cetera mul-
tum valent. Primum, Subducere se ab epu-
larum conspectu, ne specie & odore suo
imaginationem excitent, & gulam alliciât.
Patientia enim obiecti naturaliter mouet
potentiam. Multò difficilius est continere
appetitum epulis presentibus, quàm absen-
tes non concupiscere. Idem accidit in aliis
omnibus sensuum obiectis & lenociniis.
Secundum, Imaginari res eas ad quas gula
incitat, non vt blandas, odoratas, suaves,
palato oblectabiles, quales modò videntur,
sed vt fædas, sordidas, olidas, detestabiles,
quales mox futuræ. Quælibet res dum in
sua resoluitur principia, tunc apparet qua-
lis re vera sit, & quidnam sub amabili illa
specie latebat. At quidnam potentius aut
fædius illis deliciis, simulatque leuem alte-
rationem in stomacho subierint? Imò quò
quid gulæ videtur gratius, tò mox euadit

B 2 dte

detestabilis, & maiorem fetorem exhalat. Vnde qui deliciis disfluunt, nisi externis odoribus utantur, graueolentia corporis sui molesti sunt, instar cadaverum putentes. Similiter excretionibus terribis sunt odore, & halitus fetor intolerabilis. Contra fit in rusticis & mechanicis, qui pane cibario, caseo, & aliis cibis vulgaribus temperate utuntur. Merito sic à Deo comparatum est, ut delicias discamus aspernari, & simplici victu esse contenti. Itaque hæc sæpe animo voluenda, & imaginatio in hunc modum assuefacienda.

21 Verum occurrunt hic duæ dubitationes. *An mensura sit varianda.* Prima est, Verum mensura cibi & potus, similiter & qualitas non sit varianda secundum tempus anni. Plus enim videtur assumendum hieme quam æstate; eò quod hieme ventres (teste Hippocrate sect. 1. aphor. 15.) sint calidiores, dum propter frigus ambiens calor à circumferentia concurrat ad centrum, seu ad intima viscera: æstate vero languidiores, ob causam contrariam; nimirum quia calor ab intimis partibus euocatur ad circumferentiam, & dissipatur. Pari modo hieme utendum siccis & calidis ob copiam pituitæ, quæ tunc redundat, & non dissipatur: æstate potius humidis & refrigerantibus; quia per calorem aeris ambientis magna fit humorum discussio, & corpus arelet.

Respondeo, Iuxta Medicorum placita ita videri faciendum; non tamen anxie aut minute, sed prout se offert commoditas. Quod

Valetudinis conseruanda. 29

Quòd si non adfit commoditas, non est magnopere curandum. Nam si opus sit diæta sicciore, vt hieme, & quando diuturnæ pluuiæ, facile est augere quantitatem panis, & minuire quantitatem potus ac obsoniorum humidorum. Copia enim potus & humidorum quæ tempore sicco iuuat, eadem si humida aura & subfrigida per aliquot dies sumatur, nocet, destillationes, raucedines ac tusses procreans. Quando verò opus est diæta humidior, augeri potest mensura potus, addita vino maiore aquæ quantitate; vel loco vini potest assumi tenuis cereuisia, quæ satis humectat & refrigerat. Hinc sancti Patres olim non videntur huius discriminis temporum magnam habuisse rationem, vnâ eandemque mensuram, & vnus generis cibum & potum per totum annum constituentes: & tamen diutissimè vixerunt. Nunc tamen in monasteriis hac in re satis valetudini est consultum, vt congruentia tẽpori edulia præbeantur; ex quibus qui sobrietatem sectari volunt, sibi maximè accommodata possunt seligere.

Altera dubitatio est, Vtùm illa mensura 22 de qua diximus, vna refectioe an pluribus *Vtrum* sit sumenda. Respondeo: Etsi veteres omnes *semel* qui temperantiam eximie coluere, vna refe *an bis* ctioe contenti fuerint, idque vel post solis *cibus* occasum, vel hora diei nona, seu tertia post *sumetq* meridiem: vt refert Cassianus collat. 2. ab *du* batis Moyse c. 25. & 26. tamen multi conuenientiùs censent vt senes bis reficiantur, *distributa* in duas partes supradicta mensura.

ra. Ratio est; quia cum senes ob imbecillitatem non possint multum vna vice assumere, expedit vt sapius comedant, sed modica quantitate. Sic enim fiet vt non grauentur cibo, & facilius concoquant. Itaque in prandio poterunt sumi 7. vel 8. vnciæ, vesperi 3. vel 4. aut contrà, prout cuiuslibet est commodius. Verùm in istis diuturna consuetudo magnam vim habet: similiter & corporis dispositio. Nam si ventriculus pituita frigida & lenta abundet, magis expediens videtur, vt semel tantum comedat: quia multum temporis requiritur vt illa cōcoquatur vel extenuetur: idque ipsa experientia abundè compertum habeo. Si tamen refectio in vesperam differatur, proderit meridie modicum quid sumere, præsertim quod iuuet ad nimiam ventriculi humiditatem exsiccandam. Vel si meridie prandatur, tale quid expediet sumere vesperi, v. g. passulas cum pane, vel similia. Maxime enim iis qui ita affecti curandum, vt humiditas ista stomachi, quantum fieri potest, corrigatur. quia inde stomachus flatibus, & caput nebulis lætoq; phlegmate oppelletur. *Sapientia, inquit ille, in sicco resides, non in paludibus, & lacunis. vnde Heraclitus: Lux sicca anima sapientissima.*

23 Obuciat aliquis aduersus ea quæ diximus, à præstantibus Medicis improbari, vt quis certam cibi, & potionis sibi præfigat mensuram, præsertim modicam: quia hæc ratione stomachus contrahitur, & ita illa quantitate consuescit, vt si contingat eam excedi,

Valetudinis conseruanda. 31

excedi, notabile grauamen & læsionem sentiat, dum supra consuetum distenditur.

Quod incommodum vt euitetur, suadent non seruari eundem modum, sed aliquando plus, aliquando minus assumi. Quod videtur etiam ab Hippocrate confirmari aphorismo 5. sect. 1. vbi sic scribit: *Etiam in sanis periculosus est valde tenuis, & constitutus, & exactus victus; quoniam delicta grauius ferunt. ob hoc igitur tenuis & exactus victus periculosus est magis quam paulò pler.*

Respondeo, Hoc placitum Medicorum 24
locum habere in iis qui eundem temperantia tenorem præstare nequeunt, propter crebras occasiones conuiuiorum & symphorum, quas ipsi vel nõ possunt, vel nolunt vitare: neque ita domitam habent gulam, vt inter epularum affluentiam, solitam moderationem possint seruare, alius præsertim suo exemplo & sermone ad indulgendum genio excitantibus. Tunc enim si multum se inferant, sentient aliquid incommodi ob causam allatam. Secus de iis qui sibi ab huiusmodi vel occasionibus, vel excessibus possunt cauere, & eandem vitæ rationem tenere. His enim congruentissima est certa mensura, præsertim si debiles sint, aut senes, vt experientia & ratio ipsa conuincit. Nec refert quòd interdum occasione aliqua contingat hanc mensuram excedi: quia vnus aut alter excessus parum nocet, modò statim ad solitam sobrietatem redeatur, tantòque minus in sequenti refectione sumatur.

B 4 *vel*

vel ea penitus omitatur. Ut si modicè prandere, aut cœnare consueveris plusculum sumptis in prandio, abstineto à cœna: si in cœna excessisti, abstine sequenti die prandio. Itaque hoc incommodum non est tanti, ut propter illud vitandum certa mensura, quæ ordinariè seruetur, sit repudianda; cùm excessus aliquis, modò rarus sit, etiam senibus, & debilibus parum noceat.

25 Si tamen excessus sit creber, multosque dies duret, graue nocumentum sentient, præsertim debiles & senes, qui antea certæ mensuræ erant addicti. Narrat Auctor noster, cùm ab anno ætatis 36. vsque ad 75. solum 12. vncias cibi, & 14 potus sumpsisset, optima semper valetudine; se Medicorum hortatu & amicorum importunitate fuisse inductum, ut duas adhuc vncias tum cibo, tum potui adderet. Hunc verò etsi modicum excessum decimo die grauissimos illi morbos attulisse, dolorem lateris acerrimum, angustias pectoris, & febrem 35. dierum, adeò ut à Medicis indicaretur depositus, nec potuisse curari nisi restituta priori consuetudine. Noui & ego quemdam, qui cùm multis annis solitus esset tantùm cœnare, modica dumtaxat re eaque sicca meridie assumpta, hortata multorum cœpit paulo amplius, eaque humida, meridie comedere. quæ res post decem vel duodecim dies tantos stomachi, & intestinorum dolores per aliquot hebdomadas illi attulit ut moriturus videretur: in quos dolores, cùm his multis medicamentis, magna que

Valetudinis conseruanda. 33

doctissimorum Medicorum industria effectus curatus, bis relapsus est. Cuiusq. iam tertio per aliquot dies affligeretur, venit illi in mentem mutatę consuetudinis, & re diligenter expensa, sibi persuasit hanc esse causam tanti mali. quare statuit illam repetere. Quo facto, mox primo die cęperunt dolores minui, itaque intra quatrimum decreuere, vt nihil amplius præter magnam corporis debilitatę remaneret. quę tamen & ipsa paulatim sobrię illius & sicce diætę præsidio sublata. Non enim multitudo ciborum & delicię naturam debilem corroborant, sed modica quantitas viribus respondens, & qualitas temperamento conueniens.

Neque Hippocratis aphorismus supra 26 allatus huic nostrę sententię aduersatur. quia ille loquitur de victu tenui, id est parui alimenti, eaque mensura quę viribus & bonę constitutioni tuendę non sufficiat. Nos verò quodlibet genus ciborum, quod naturę sit commodum, admittimus; & eam mensuram, quę viribus stomachi, & bonę valetudini sit accommoda.

Dices: Non omnibus integrum est vel 27 commodum exactam diætę rationem seruare: nullanę suppetit ratio qua tales valetudinem suam tueantur, & vitam in longam *Alia ratio* senectutem producant? Respondeo, Suppetere hanc vnicam, quam multi præstantes Medici præscripserunt. Ea est, vt quotannis *de valetudinis.* annis bis saltem, nempe in Vere & Autumno corpus benę purgetur, & humoribus no

nisi liberetur. Loquor de iis qui corpus ordinariè non exercent, sed officiis mentis sunt intenti: ut sunt sacerdotes, religiosi, Iurisperiti, studiosi, & similes. Porro ea purgatio fieri debet præuia humorum præparatione, idque præscripto periti Medici: neque debet esse valida, & confertim operari, sed sensim per duos vel tres dies assumpto medicamento. Sic enim & facilè toleratur, & ampliùs prodest. Nam primo die purgatur prima regio, ut Medici loquuntur hoc est intestina: secundo, hepar: tertio, venæ in quibus maxima pravorum humorum colluies. Qui enim non sobriè viuunt singulis diebus aliquid crudi humoris addunt, quod ad venas attractum per totum corpus veluti per spongiam distribuitur.

28

Itaque intra vnum vel alterum annum tanta sæpè est quantitas pravi humoris in corpore, quantum vas ducentarum vnciarum, seu quatuor poculorum vix capiat. Hi humores tandem temporis tractu putrescunt, & letales morbos infertunt: vnde maxima pars hominum ante tempus extinguitur. Quicumque enim ante extremam ætatem pereunt, sæpè hac de causa pereunt: exceptis illis qui vi externæ, ut gladio, igne, calculo, bestiarum incurfu; vel veneno, ut peste, toxico, &c. pereunt. Plurimi in suis domibus omnibus commodis affluentibus, breui tempore humorum istorum malignitate extinguuntur, qui in triremibus victi, & nautico pane & aqua pasti, sani & incolæ in longam ætatem vitam propagassent.

Valetudinis conseruandæ. 35

sent. Huic periculo occurruntur tempestiuis purgationibus, saltem bis quotannis assumptis. Sic enim neque valdè magna potest esse talium humorum copia, neque multum possunt putrescere, cum quoque semel excernantur. Noui multos qui hac ratione ad extremam senectutem peruenere, vix vilo notabili morbo per totam vitam tentati.

Sequitur nunc tertium eorum quæ proposuimus, nimirum vt explicemus, quanta *29* *Cōmo-* *da so-* *bria vā* *se .* *Liberas* *a mor-* *bis .* comoda corpori & animo sobria vita conferat.

Primum commodum est, quòd hominem ab omnibus pènè morbis liberet & defendat. Aufert enim catarrhos, tusses, asthmata, vertigines, capitis & stomachi dolores: arceat apoplexiam, lethargum, epilepsiam, aliosque cerebri affectus: curat podagram, chiragram, dolores ischiadicos, & articulares morbos. Aufert cruditatem, omnium morborum matrem. Denique ita humores temperat, & in debita proportione conseruat, vt neque quantitate neque qualitate peccent. Vbi verò est congrua humorum symmetria, ibi morbus locum non habet, cum ratio sanitatis in tali proportione consistat. Confirmat id tū experientia, tum ratio. Videmus enim, eos qui sobriam victus rationem sequuntur, rarò vel nūquam morbis tentari; & quando tentantur, faciliùs ferre quàm alios, qui prauis humoribus ex intemperantia gulæ redundant; & brevì tempore restitui. Noui plurimos, qui etiam

natura sint debiles, & etate prouecti, & assidue officijs mentis intenti, tamen beneficio temperantię sani viuunt, & ab omni morbo notabili tota p̄nē uita, longa que etate immunes. Idem declarant exempla sanctorum Patrum, & monachorum, qui in summa uictus parsimonia incolumes & alacres diutissimē uixerunt.

30

Ratio est, quia omnes p̄nē morbi, quibus ordinariē homines laborant, nascuntur ex repletionē; nimirum quōd plus assumatur quā natura requirat, & stomachus possit perfectē concoquere. Cuius signum est, quōd omnes p̄nē curentur euacuatione. Detrahitur enim sanguis per sectionem venarum uel cucurbitulas, ut natura leuetur: subducitur medicamentis maxima humorum colluuiēs, quę per uiscera & corpus diffusa: imperatur abstinentia, & tenuissima uictus ratio pręscribitur. Hic modus curandi manifestē indicio est, morbum ex repletionē ortum. Contraria enim contrarijs curantur, unde Hippocrates sect. 2. aphor. 22. *Quicumque morbi ex repletionē sunt, eos euacuatio sanat: & quicumque ex euacuatione, repletio.* Rari tamen sunt morbi ex euacuatione, nisi in longa fame tempore obsidionis, uel nauigationis, uel alio simili euentu, quo casu detracto prius humore adusto, quē calor per inēdiam procreauit & ueluti adusit, corpus sensim (aucta paulatim cibi mensura) alendū & corroborandum. Quod etiam post multas euacuationes, quibus in magnis morbis corpus & uires exhaustę, faciend.

Valetudinis conseruandæ. 37

faciendum, vt fiat reparatio. Itaque cum omnes pænè morbi nascantur ex eo quòd plus assumatur, quàm natura postulet; consequens est, vt si quis debitam mensuram seruet, ab omni pænè morbo sit immunis. Quod etiam insinuatur celebri illo dicto Hippocr. lib. 6. epidemico sect. 4. Α"σκησις υγιεινῆς ἀνογῆς τροφῆς, ἀουβῆς πένων. *Studium sanitatis est, edere citra saturitatē, & impigrum esse ad labores. vbi in parsimonia victus, & exercitatione corporis ponit rationem conseruandæ bonæ valetudinis.*

Idem confirmatur ex eo quòd cruditas à Medicis dicatur omnium morborum (quibus homines ordinariè laborant) seminarium. Vnde Galenus l. 1. de cibis boni aut mali succi: *Nemo morbo corripitur, qui accuratè cauet ne in cruditates incidat. Et ratione cruditatis dici solet, plures occidi crapula quàm gladio. Et sacra Scriptura Ecclesiastici 37. Propter crapulam multi obierunt; qui autem abstinentes est, adijcet vitam. Et paulò antè: Noli auarus esse in omni epulatione, & non te effundas super omnem escam; in multis enim escis erit infirmitas. Atqui sobria victus ratio prohibet cruditatē, ac proinde succidit morborum causam. Cruditatem vocant imperfectam ciborum concoctionem. Cum enim stomachus vel ob nimiam ciborum quantitatem, vel ob eorum qualitatem contumacem, vel ob varietatē simul assumptam, vel ex eo quòd desit iustum interuallum ad perfectam ciborum concoctionem*

37
Cruditas morborum mater.

nem requisitum, imperfectè concoquit, dicitur chylus, seu succus, quem ex cibis conficit, esse crudus, & habere cruditatem, quæ multa adfert incommoda. Primò, replet cerebrum & viscera multis pituitosis & biliosis excrementis. Secundò, parit in exiguis viscerum meatibus multas obstructions. Tertio, vitiat totum corporis temperamentum. Denique, venas implet humore putrido, ex quo gravissimi morbi.

Possent hæc singula fusè ostendi, sed res est satis manifesta, præsertim primum & secundum; solum itaque exponam tertium & quartum. Vbi chylus fuerit crudus, seu malignè à stomacho confectus, & inquinatus potius quàm concoctus (Aristoteles enim *μόλυνσις* id vocat non *πέψις*, iniquationem non concoctionem) ex huiusmodi chylo non potest in hepate sanguinis officina confici probus sanguis, sed solum vitiosus. Secunda enim cōcoctio, ut aiunt Medici, non potest emendare primã. Ex vitioso sanguine non potest fieri proba nutritio, sed necesse est vitiosum existere corporis temperamentum, & morbis obnoxium. Nam tertia cōcoctio (quæ in poris minutissimis toto corpore agitur, ubi sanguis parti cuiuslibet alenda assimilatur, & ultimò disponitur ad eius formam suscipiendam) non potest emendare secundam. Hac ratione sensim per cruditatem mutatur & deprauatur totum corporis temperamentum, multisque incommodis subijcitur. Rursus chyli cruditas efficit, ut venæ per totum corpus repleantur
san-

Valetudinis Conservanda. 39

sanguine impuro, multisque pravis humoribus permixto, qui tractu temporis sensim putrescunt, & tandem data occasione per laborem, æstum, frigus, ventum, &c. in graves & periculosas febres, quibus innumerata ætate florenti pereunt, accenduntur. Hæc incommoda defendit sobria victus ratio: quia tollit cruditatem, horum omnium causam. Cùm enim non plus ingeritur quàm ventriculus probè possit conficere, & ad hoc sufficiens temporis intervallum conceditur, non potest nasci cruditas, sed chylus exister probus, & naturæ conveniens; ex probò chylo probus quoque fiet sanguis; ex bono sanguine bona totius corporis nutritio, & bonum temperamentum. Præterea vitatur hoc modo putredo humorum in venis, vitantur obstructions viscerum, & excrementitæ superfluitates, quibus & caput, & viscera, & iuncturæ persæpè affliguntur: itaque conservatur bona corporis constitutio & sanitas. Hæc enim in duobus sita est; in humorum debita proportione & symmetria, tã in duobus sita secundum quantitatem quàm secundum qualitatem: & in totius corporis spõgioso quodam habitu, nullis obstructionibus impedito, ut spiritus & sanguis liberum per omnes partes habeant discursum. Neque solum cruditatem humorum, & mala quæ inde sequuntur, impedit sobrietas, sed etiam superuacuos humores consumit, idque multò securius & efficacius quàm corporis exercitatio, ut eruditè ostendit Cl. Doctor Viringus lib. 3. de Ieiunio, cap. 3. 4. & 5. labor enim con-

fer-

tertium corpus agit, & solum partes quaedam
praeter ceteris exercet, idque saepe cum humorum
perturbatione, cum magno aestu, & morborum
periculo, praesertim febrium, pleuriticis, &
variarum in varias partes distillationum, quae
magis intus ad ipsa viscera, & ad omnes iun-
cturas ac articulos penetrat, omnia blandè
& aequabiliter euacuans: crassa enim exte-
nuat, obstrueta aperit, superflua consumit, spi-
rituum vias reseruat, & ipsos spiritus clariore
efficit; idque absque humorum perturba-
tione, absque defluxionibus & doloribus,
absque aestu corporis, ac morborum periculo,
absque iactura temporis & dispendio fun-
ctionum meliorum. Negandum tamen non
est quin exercitatio, si modum non excedat,
sit valde utilis, & multis necessaria.

33
Sobria
vita
munis
aue-
sus cau-
sas ex-
ternas.

Alterum Commodum est, quod non so-
lum a morbis, qui ex cruditate & interna
humorum corruptione nascuntur, nos tue-
tur; sed etiam aduersus externas causas mu-
nit. Nam qui corpus purum, & humores
bene temperatos habent, non ita facile læ-
duntur ab aestu, frigore, labore, & simili-
bus incommodis, sicut alij qui prauis hu-
moribus abundant: & si laedantur, facilius
& citius curantur. Idem accidit in vulneri-
bus, contusionibus, luxationibus, & fra-
cturis ossium: quia nullus vel exiguus sit af-
fluxus humorum ad partem affectam; qui
affluxus curationem maximè impedit, &
dolores & inflammationes efficit. Declarat
id luculento exemplo noster Auctor infra
nu. 12.

Valetudinis Conseruandæ. 41

n. 11. Munit & contra pestem: facilius enim illi veneno resistitur si corpus sit purum. Vnde Socrates sua frugalitate & temperantia effecit, vt quamuis Athenas sepe numero pestis vastaret, ipse tamen numquam egrotarit, ut scribit Laert. lib. 2. de vitis Philos.

Tertium Commodum vitæ sobriæ est, quod etsi non curet morbos incurabiles, tamen eos ita mitigat, vt facile tolerentur, nec magnopere functiones animi impediunt. Constat hoc quotidiana experientia. Multum enim cum ulcere pulmonis, cum scirrho hepatis uel lienis, cum calculo in renibus aut vesica, cum inueterata impetigine, cum antiqua & inolita intemperie uiscerum, cum enterocoele, hydrocele, alijsque herniæ generibus, solius diætæ præsidio diu uitam producunt, semper alacres, & ad ingenij labores expediti. Sicut enim ista mala per ingluuiem ualdè exacerbantur, ita vt naturâ grauius affligant, breuique tempore præcipitent: ita per sobriam uictus ratione mirificè mitescunt, adè ut parum incòmodi plerumque ex illis sentiatur, nec multum de ordinario uitæ stadio accidant.

Quartum Commodum est, quod luis cultoribus non solum sanitatem, sed etiam longeuitatem conferat, eosque ad extremam senectutem perducatur; adè ut cum ex hac uita decedendum, nullos ferè uel exiguos dolores sentiant: quia moriuntur per mentis resolutionem. Vtrumque experientia & ratione notum est. Nam quod ad longeuitatem attinet, constat, sanctos uiros in ere

mo & monasterijs fuisse admodum longæ-
 uos, etiam si asperrimam vitam omnibus
 pænè corporis commodis destitutam duce-
 rent. quod potissimum illorum sobrietati
 acceptum ferendum. Sic S. Paulus primus
 Eremita ætatem ad annos ferè 115. produ-
 xit: ex quibus circiter 100. egit in eremo;
 quadraginta quidem primos paucis dacty-
 lis & haustu aquæ; reliquos, cum dactyli de-
 fecissent, pane dimidio, quem coruus ei
 quotidie subministrabat: ut scribit Hierony-
 mus in eius vita. S. Antonius ad annos 105.
 ex quibus 90. egit in eremo solo pane &
 aqua (quibus aliquid oleris in extrema
 senectute addebat) corpus sustentans, teste
 Athanasio. S. Paphnurius excessit annos 90.
 solo pane vescens: ut colligitur ex Cassiano
 collat. 3. cap. 1. S. Hilarion etsi naturæ esset
 teneræ, & semper rebus diuinis intentus
 vixit annos circiter 84. ex quibus ferè 70.
 transegit in eremo, mira abstinentia, & cul-
 tus victusque asperitate: ut refert Hierony-
 mus. Iacobus Eremita Persa genere, partim
 in eremo, partim in monasterio transegit
 annos 104. victu tenuissimo: ut refert Theo-
 doretus historia religiosa in Iuliano. Et ipse
 Iulianus, cognomento Saba, id est, senex,
 semel in hebdomade reficiebatur, pane
 herdoateo, sale & aqua contentus: ut ibi-
 dem Theodoretus. S. Macarius, cuius Ho-
 milia extant, excessit annū nonagesimum,
 ex quibus in eremo, assiduo ieiunio peregit
 sexaginta. Arsenius præceptor Arcadij Im-
 peratoris annos vixit 120. in sæculo 65. reli-
 quos

Valitudinis conseruanda. 48

quos 55. transegit in deserto abstinentia admirabili. Simeō Stylites vixit annos 109. ex quibus 81. in columna; 10. in monasterio: verū huius abstinentia & labores naturam humanam superare videntur. S. Romualdus, Italus, annos vixit 120. ex quibus 100. solidos egit in religione summa abstinentia, & cultu asperissimo. Valtricus Episcopus Patauiensis, vir miræ abstinentiæ, vixit annos 105. teste Paulo Berniedensi in vita Gregorij VII. quem ante annos aliquot in lucē produxit noster Gretzerus. S. Franciscus de Paula abstinentia admirabili (pane enim & aqua semel in die post solis occasum reficiebatur, vix aliquid obsonij, quod vesci in Quadragesima licet adhibens) superauit annum 90. S. Martinus 86. S. Epiphanius ferè 115. S. Hieronymus circiter 80. S. Augustinus 76. S. Remigius exegit annos 74. in episcopatu. Venerabilis Beda ab anno 7. ætatis vsque ad 92. vixit in religione. Nimis longum esset omnes recētere, quī ex historijs & vitis Sanctorum adduci possent. Omitto plurimos nostræ ætatis, qui sobria victus ratione vitam incolumem ad annos 80. 90. 95. &c. extenderunt. Sane enim etiam seminarum monasteria, in quibus victu tenuissimo viuunt ad annos 80. vel 90. adeò vt sexagenariæ & septuagenariæ vix inter seniores numerentur.

Neque dici potest, hos non vinarum, sed supernaturali Dei munere tantam ætatem vixisse. Non enim paucorum fuit ista longæuitas, sed plurimorum, & ferè omnium

2123

nium qui exactam illam sobrietatem sunt sectati, & externo aliquo casu non sunt perempti. Vnde S. Ioannes Euangelista, qui solus inter Apostolos violenta morte ante naturæ terminum non est abreptus, vixit annos 68. post Domini Ascensionem. Itaque credibile est eum ad centesimum pertigisse. Et S. Simeon annos 120. habebat, cum martyrio afficeretur. S. Dionysius Areopagita centesimum superabat annum: S. Iacobus minor 96. ieiunijs & orationibus assidue vacans, carne & vino semper abstinens.

Deinde non solis Sanctis id concessum, sed etiam alijs. Nam apud Indos diutissime viuunt Brachmanes ob victus frugalitatem: apud Turcas religiosi Mahometicæ superstitionis, qui abstinentiæ, & austeritati plurimum dediti. Scribit Iosephus lib. 2. de bello Iudaico cap. 7. Essenos longissimæ esse vitæ, ita ut plurimi eorū vsque centenariam perueniant ætatem, propter simplicitatem victus, & vitam benè ordinatam: solum enim panem & vnum pulmentum singulis apponi. Democritus & Hippocrates vitam produxere ad annos 105. Plato superauit 80.

Denique quando Scriptura Eccli. 37. ait: *Qui abstinens est, adiciet vitam*, generatim loquitur de omnibus, qui abstinentiam seruant, non de solis Sanctis. Fateor tamen, impios, & maximè homicidas ac blasphemos, & bla
 plerumque non diù viuere (etiamsi in victu temperati sint) diuina ultione eos persequē
 te. Hi tamen non morbo ex humorum corruptione, sed vi extrinsecus illata percunt. *Simi-*

Cur ho-
micide
& bla-
sphemi
non sine
sæge.

Valetudinis conservanda. 45

Similiter qui impensè libidini sunt addicti, non possunt vitæ esse diuturnæ: quia nihil *libidino* æquè spiritus & optimū naturæ succum ex *se.* haurit; nihil naturā sic debilitat & frangit.

Dices, multos ad extremam senectam peruenire, qui non seruant illam sobriam diætā, sed gulæ laxant habenas prout occasio se offert, quotidie panē ad satietatem cibo potuque se farcientes. Respondeo, huiusmodi esse raros, & rari roboris ac temperamenti. Nam pleriq. qui voraces sunt, ante tempus extinguntur. Quòd si robusti illi & ἀνομοι cōgruam moderationem adhiberent, multò diutius & salubrius viverent, & longè plura ingenio suo & doctrina efficerent. Necessè enim est, eos qui non frugaliter viuunt, multis prauis humoribus impleri, & sæpè morbis tentari; nec posse sine detrimento valetudinis arduis mentis functionibus diu intendere: tum quia in illis tota vis naturæ & spirituum concoctioni & digestionī ciborum mancipata est, à qua si uolentè per speculationem abstrahatur, necessariò maligna erit concoctio, & multæ nascentur cruditates: tum quia caput impletur uaporibus, qui mentem obnubilant, & dolorem, si acrius ingenio cōtendas, adferunt. Denique opus illis est crebra corporis exercitatione, uel medicamentis quibus corpus uacuetur: itaque etiam si diu uideātur uiuere corpore; tamen animo & ingenio parum uiuunt, cū exiguo tempore ad functiones animi sint idonei, & maior pars temporis debeat impendio obsequio corporis. Quod
quia

quid aliud est, quam animum suę carnis, hoc est sui mancipij, facere mancipium? Talis vita non decet hominem, præsertim Christianum, cuius omne bonum spiritale est, & functionibus mētis ac corporis, sensuumque mortificatione comparatur.

39

His adde, eos qui debilioris sunt naturæ, si temperatè vivunt, multò esse securiores de sua valetudine & vitæ productione, quàm sint robustissimi quique inordinate viuentes. Illi enim sciunt se non habere noxios succos in corpore, vel non ea copia ut morbum possint creare: illi verò necessariò plurimis huiusmodi succis aliquot annorum tractu replentur; qui sensim magis ac magis putrescentes, leui occasione in morbum grauem, & sæpè letalem euadunt. Testatur Aristoteles in problematibus, fuisse suo tempore quemdam Philosophum. Herodicum nomine, qui etsi omnium iudicio debilissimæ esset naturæ, & tabe laboraret, tamè arte *πὶς διατητηνῆς* (quæ videtur rationem præscribit) ad centesimum annum peruenit. meminit eiusdem Plato lib. 3. de Repub. Galenus lib. de marasmo, & lib. de tuenda sanitate refert, extitisse suo tempore quemdam Philosophum, qui librum ediderat, quo docebat qua ratione posset quis penitus ex peris senij cōseruari. Meritò quidem id tamquam vanum reprehendit Galenus; tamen artem non fuisse omnino vanam, & valuisse ad vitam producendam, ipse Philosophus suo exemplo ostendit. Cum enim ad octogesimum annum peruenisset, &

ad eò

Valetudinis conseruanda. 47

adeò efflet exhaustus, vt nihil ei præter ossa & cutem restare videretur, arte tamen & moderatone victus singulari effecit, vt non nisi lentissima rabe confectus tandem occumberet. Idem Galenus lib. 5. de tuenda sanitate ait: *Arte illa quæ dietam præscribit, eos qui ab ipso ortu imbecillum corpus non sunt sortiti, sensibus illaesis, & ab omni morbo & dolore alienos, ad summam senectutem peruenire.* Deinde addit de seipso. *Ego vero tamen si nec salubrem corporis statum ab ipso ortu sim nactus, nec vitam planè liberam egerim, hac tamen ipsa arte vsus, post 28. ætatis annum, ne minimo quidem laboranti morbo, nisi foris diaria febris ob lassitudinem aliquando contraxisset.*

Neque solùm ad extremam senectutem 40 morborum & dolorum expertes perueniunt *Absq.* sobrie acis cultores, sed etiam in ipsa morte *dolori-* doloribus non affliguntur: quia non vi illa *bus mo-* ta naturæ, sed simplici resolutione, humidi- *ri.* que radicalis consumptione vinculum animæ & corporis dissoluitur: sicut lampas sponte sua absque strepitu extinguitur oleo consumpto. Sicut enim lampas ardens tribus modis potest extinguì, 1. vi extrinsecus illata, vt cum flatu vehementi extinguitur; 2. affusa multa aqua, qua olei bonus liquor opprimitur vel corrumpitur; 3. solius olei consumptione: ita etiam vita humana (quæ instat lampadis ardentis) tribus modis extinguì solet. 1. vi externa, v. g. gladio, igne suffocatione; 2. humorum noxiorum abundantia, vel qualitate maligna, qua humi- dum

dum radicale opprimitur, vel destruitur;
 3. cum ipsum humidum à calore naturali
 longo temporis tractu absumitur, & in au-
 ras diffatur, quod eo fit modo quo aqua ca-
 lida vel oleum calidum consumitur à calo-
 re sibi ab igne impresso. In primo & secun-
 do modo magna fit naturæ turbatio, ac pro-
 inde necesse est magnos sentiri dolores, si ea
 res daret: quia temperamentum vi contra-
 ria evertitur, & vinculum naturæ violente
 dissoluitur. At in tertio nullus vel exiguus
 est dolor, quia ab intrinseco temperamen-
 tum sensim dissoluitur, & humidum primi-
 genium (in quo maximè vita consistebat)
 vnà cum calore innato consumitur. Dum
 enim humidum illud minuitur, simul minui-
 tur calor illi insertus; & consumpto humi-
 do, simul extinguitur calor: sicut in lucernis
 accidit. Hoc modo moriuntur plerique, qui
 exactam diætæ regulam seruarunt, nisi for-
 te vi extrinsecus illata pereant. Cum enim
 per diætam noxios humores euitent, nihil
 in se habent quod temperamentum violente
 possit destruere, aut calorem naturalem op-
 primere: ac proinde necesse est vt viuant,
 donec humidum primigenium vnà cum ca-
 lore infuso sit ita consumptum, vt non suffi-
 ciat ad animam in corpore vltèriùs retinen-
 dam. Simili modo moreretur homo, si calor
 naturalis (etiam humido saluo) desineret à
 à Deo conseruari: vel si ipsum humidum di-
 uina virtute subito consumeretur.

41 Quintum Commodum sobriæ diætæ
 est; quòd corpus reddat leue, agile, vege-
 tum,

Valetudinis Conseruandæ. 49

tum, & ad omnes suos motus expeditum. *Corpus*
Grauamen enim, nature oppressio, & tardi- *reddis*
tas prouenit ex humorum redundantia, qui *agile.*
vias spirituum obstruunt, & iuncturas obli-
dent, nimirum que humectant. Itaque subla-
ta humorum copia per dietam, tollitur cau-
sa illius grauaminis, & tarditatis, & laxatur
vie spirituum. Deinde per eandem dietam
fit, vt concoctio sit bona, & probus conficia-
tur sanguis, ex quo deinde puri, & copiosi
suppeditantur spiritus, à quibus omnis vi-
gor, & agilitas.

Attulimus commoda quinque, que so- 42
brietas adfert corpori. Videamus nunc que *Cōmo-*
prester animo. Ea similiter ad quinque re- *da ani-*
uocari possunt. *mi ex*

Primum sit, quod incolumitatem, & vi- *sobrie-*
gorem prester sensibus externis. Sensus enim *tate.*
videndi in senibus potissimum hebetatur, *Vigorē*
eod quod nerui optici humoribus superfluis, *præ-*
aut vaporibus obsideantur. quo fit vt spiri- *stat sen-*
tus animalis qui visioni deseruit, vel obscu- *sibus.*
retur, vel non possit ea copia subministra-
ri, que ad acute cernendum est necessaria.
Hoc impedimentum tollitur, vel multum
minuitur sobrietate victus, & potus, & absti-
nentia ab ijs rebus, que caput fumis im-
plent; qualia sunt pingua omnia, & maxi-
mè butyrum copiosè assumptum, vina po-
tentia, cereuisia crassa, vel herbis caput ten-
tantibus medicata.

Sensus audiendi impeditur humoris su- 43
peruacanei, & crudi ex cerebro defluxu in
organum auditus, vel in neruum qui ei de-
seruit,

seruit. hac enim ratione fit, vt homo ex ea parte, in quam defluxio incūbit, sit surdus, vel grauius audiat. Talis defluxio faciliè arceatur & præuenitur sobrietate victus. Et postquam accidit, sicut medicamentis potest tolli (nisi fortè sit inueterata, & sedem fixerit) ita etiam per dietam ; præsertim si topica quædam simul adhibeantur.

- 44 - Sensus gustandi potissimum vitiatur prauis humoribus organum ipsius imbuentibus; vt si biliosi humores, vel acidi, vel salsi linguam faucesque occupent (siue isti veniant ex capite, siue ex stomacho, cuius interior tunica cum illis organis cōtinuatur) omnia videbuntur amara, acida, vel salsa. Hoc vitium tollitur congruenti dieta, qua etiam fit, vt communes cibi & panis ficcus meliùs sapiant homini moderato, & plus ei voluptatis afferant, quàm gulæ dedito pretiosi & exquisitè conditi. Sublatis enim vitiosis succis, qui stomachum & organum gustus inficiebant, & *avopēgiav* vel fastidium inducebant, redit appetitus, & sincerus ciborum sensus, ac naturalis voluptas. Simili modo conseruat sensum odorandi, & tangendi.

- 45 Fateor tamen, longa tandem senectute vigorem sensuum, præsertim oculorum, & aurium, multum hebetari, ac serè extinguī. quia temperamentum organorum, vii & reliquarum partium, paulatim dissoluitur, consumpto sensim humore radicali, & calore innato: quo fit vt, & temperamentum euadat siccius quàm conueniat sensuum

ope,

Valetudinis conseruanda. 51

operationi, & omnes meatus ac pori pituita frigida repleantur, quæ omnibus animæ functionibus maximè aduersatur. Sicut enim senes interno corporis temperamento sunt siccissimi & frigidissimi: ita excrementiis succis humidissimi, adeò vt senium nihil sit aliud quàm frigus & siccitas temperamenti, ex cõsumptione humidi radicalis, & caloris innati proueniens, quibus necessariò pituitæ frigidæ copia toto corpore est coniuncta.

Alterum Commodum, quod diæta sobria confert animæ, est, quòd ualdè minuat ac mitiget effectus seu passionēs præsertim iræ & melancholię, tollens in his excessum & inordinatum impetum. Idem facit circa affectum delectabilium gustus & tactus: ut meriò etiam ob hunc effectum ista ratio uitę sit magni estimanda. Turpe enim est esse irę impotentem, esse subiectum melancholię, & tristissimis phantasię curis: esse emancipium gulę & uentris, cęcoq. impetu in esculenta & uenerea effundi. Neque solum turpe, & uirtuti aduersum, sed etiam ualetudini noxium, & apud honestos probroũ. Hisce malis sobrietas facili negotio medetur, partim subtractis, partim correctis humoribus, qui illorum causa. Quòd enim humores sint causa talium passionum, apud Medicos, & Philosophos est notissimum, & constat experientia.

Videmus enim, eos qui biliosis humoribus abundant, esse iracundos & præcipites: qui melancholicis, cõtinuo mœrore ac me-

46

Mitigat passiones.

47

tu confici: si humores isti in cerebro inflammantur, phrenitidem, & maniam procreant; si acidus humor stomachi tunicis sit impactus, asiduam famem & uoracitatem: si feruidi sanguinis in corpore sit copia, incitare ad libidinem, præsertim si materia aliqua flatulenta sit coniuncta. Ratio est, quia affectus animi sequuntur apprehensionē phantasię, ut ex philosophia notum est: phantasię autem apprehensio est conformis dispositioni corporis, & humoribus qui in corpore dominantur. Hinc biliosi somniant ignes incendia, bella, cædes: melancholici, tenebras, funera, sepulchra, spectra, fugas, foveas, & tristitia omnia: pituitosi pluias, lacus, flumina, inundationes, submersiones, naufragia: sanguinei, volatus, cursus, conuiuia, cantus, amores. Somnia verò nihil aliud sunt quàm phantasię apprehensiones ceteris sensibus sopitis. Vnde sicut in somnis, ita etiam in vigilia phantasia pleraque apprehendit consentaneè humori, & qualitati prævalenti, præsertim primo obiecti appulsu, priusquam à ratione corrigatur & dirigatur. Itaque excessus istorum humorum peruertit naturalem phantasię statum, & apprehensionem. Bilis enim, quia amarissima, & nature maxime aduersa, facit ut phantasia dictum factumve alterius, vel quidlibet aliud quod displicet, apprehendat ut sibi aduersum, inimicum, iniuriosum; & quia humor ardens est, & impetuosus, facit ut apprehensio sit velox & vehemens, incitetque ad celerem mali repulsionem, & vindictam.

Humor

Valetudinis conseruandæ. 53

Humor melancholicus est grauis, frigidus, ficcus, torpidus, acidus, atro colore, & cordi valdè infestus. Itaque facit vt phantasia apprehendat omnia tamquam infesta, inimica, tristitia, tenebrosa. Ratione autem frigoris, & grauitatis fit vt non incitet ad mali repulsionem, sicut bilis quæ leuis est; sed inijcit metum, fugam, cunctationem. Pituita frigida est & humida: vnde fit vt apprehensio ad omnia sit tarda, languida, absque vigore, acrimonia, alacritate. Itaque bilis facit vt homo sit iracundus, præceps, velox, audax, vehemens, rixosus, morosus: ad quilibet indignetur, iuret, maledicat, clamet, vociferetur. Hinc tot iniuriæ, pugnæ, vulnera, cædes in genere humano. Nam etiam ea quæ in ebrietate patrantur, ex furore bilis plerumque proueniunt, vino bilem augente, & accedente. Melancholia facit tristes, pusillanimes, meticulosos solitarios, cogitabundos, desperabundos. Et sicut bilis ad breue tempus, dum feruet, rectum mentis iudicium peruertit: ita melancholia ferè assidue, maximè ea quæ cerebrum occupat, vel retros vapores sursum ad cor, & caput ex hypochondrijs emittit. Pituita efficit lentos, languidos, somniculosos, meticulosos, obliuiosos; denique ad omnia præclara inutilis. Et si enim humor iste non ita sit corpori infestus, sicut bilis, & melancholia; est tamen maximè aduersus functionibus animæ quia frigore suo vigorem spirituum hebetat, & humiditate cerebrum, & meatus spirituum nimiam humectat.

C 3 Om

Omnibus hisce malis magna ex parte medicina facit sobria diæta. Hic enim adhibita, sensim minuuntur pravi humores, natura eos consumente vel expellente, adhibitis præsertim quibusdam adminiculis à medicamentis purgantibus. Deinde corrigitur corporis intemperies, dum purus & temperatus sanguis subministratur, qui nullis cruditatibus sit permixtus, nullis humoribus superfluis vitiatus, nulla qualitate noxia excedens. Hinc eos, qui sobrietate consueverunt, videmus placidos, affabiles, benignos, lætos, tractabiles, & in omnibus moderatos. Benignus enim succus naturæ, affectus, & mores facit benignos: & malignus succus (qualis est bilis & melancholia, si quantitate vel qualitate excedat) facit affectus, & mores malignos, & efferatos. Vbi id quoque dignum consideratione, prauos humores non solum excitare passiones, ij. q. dare initium, sed vicissim per quandam sympathiam ab ipsis passionibus accendi & roborari, & accensos roboratosq; efficere ut ipsa quoque passio augeatur, & confirmetur. Patet hoc in humore bilioso, qui cum abundat, mediante apprehensione phantasie quam vitiauit, excitat passionem iræ: iræ commotio per quandam sympathiam accendit spiritus, & humorem biliosum; humor biliosus iam accensus efficit ut phantasia fortius, & vehementius rem apprehendat, & maior videatur iniuria quam antea: & sic ipsa quoque iræ commotio augetur, & roboratur. Hinc fit ut interdum ex ira

Valetudinis conseruanda. 58

transeat in furorem, si phantasia multo tempore in imaginatione iniuriæ persistat. vnde saluberrimum consilium est, cogitationē ab iniurijs acceptis auertere: quia earum consideratio non solum animo, sed etiam corpori est noxia. Simili modo humor melancholicus, mediante phantasia, excitat mœrorem, nulla alia causa mœroris suppetente: mœror per quamdam sympathiam concludit cor, & impedit liberam eius dia-stolem: quo fit vt humor melancholicus aduratur, fiatq̃. malignior, eò quod terre fuligines non possint dissipari: factus malignior, auget mœroris affectum, & sæpè ad desperationem, funestaq̃. consilia.

Tertium Commodum animæ ex diæta 49
sobria proueniens, est incolumitas memo- *Memo*
riæ. Hæc enim maximè lædi solet ab humo *riã con*
re frigido cerebrum occupante, qui potissi *seruat.*
mum intemperantibus, & senibus est infe-
stus. Hic enim humor, & vias spirituum an-
gustiores obstruit, & spiritus ipsos refrige-
rat, & torpidos reddit: quo fit vt apprehen-
siones sint lentæ, languidæ, & fluxæ, & sæpè
in media narratione hominem ita defi-
ciant, vt nesciat quid dixerit, aut qua de re
locutus fuerit; rogetq̃. socios, Quid tra-
stabamus? Poteest autem id fieri tripliciter.
Primò, ex eo quòd spiritus animalis, quo
phantasia in recordãdo, & in omni actu suo
vitur, ab humore pituitoso in transcursu ra-
ptim intercipiatur: quo intercepto cessat
rei apprehensio, & consequenter omnis re-
cordatio. Secundò, ex eo quòd apprehensio

C 4 fuit

fuit languida, & absque reflexione, idque ob spirituum inopiam vel ineptitudinem: apprehensio autem rei facta absq. reflexione, non potest relinque sui vestigium, quod ad recordationem sit sufficiens. Omnis enim recordatio immediatè versatur circa actus nostros, & solùm mediatè circa actuum illorum obiecta. Non enim recordor propriè Petrum esse mortuum, sed me vidisse, vel audiuisse, vel legisse, &c. esse mortuum. Itaque ubi nulla est reflexio super actus nostros, nullū potest relinqui vestigium ad memoriam sufficiens. Tertio, ex sola spirituum ineptitudine. quia et si vestigium sit aliquo modo sufficiens ex parte sua, tamen sæpissime fit, ut inopia, vel impuritate, vel corpore, vel nimio feruore spirituum non possimus eo vestigio congruenter ad recordationem uti. Hac ratione interdum accidit, ut quis omnem penè memoriam perdat, & omnium disciplinarum obliuiscatur; ut cum pituitæ frigidæ copia meatus angustiores cerebri obstruit, & spiritus torpidos reddit, totamq. cerebri substantiam nimium humectat, & refrigerat.

60 Totum hoc malum mirificè vel arcerur, vel curatur sobria, & congruenti victus ratione: nimirum abstinendo à potu calido, & fumoso, nisi fortè exigua sit quantitas. Et si enim vinum sit calidum, tamen cerebrò, & magna copia haustum, frigidus morbos parit: nimirum destillationes, tusses, coryzas, apoplexiam, paralysem. Ratio est, quia caput vaporibus implet, qui ibidem refrige-

Valitudinis conferenda. 57

rati, in frigidam pituitam, quæ istorum malorum causa est, densantur. Neque tantum à potu calido, & fumoso, sed etiam à copia omnis humidi abstinendum, & quantum fieri potest, sicca dicta utendum. Hac enim fit ut superflua humiditas vel non gignatur, vel genita consumatur; & consequenter ut obstructions, quæ ab ea proueniebant, tollantur, & viæ spirituum laxentur, & ipsi spiritus extenuentur, debitumque statum consequantur, & cerebro natiuum redeat temperamentum, fiatque vnà cum spiritu idoneum, ut phantasie, & memorie deseruiat.

Quantum Commodum est vigor ingenij ⁵¹
in excogitando, ratiocinando, inueniendo, *Vigor*
iudicando; & aptitudo ad diuinas illustra- *ingenij*
tiones suscipiendas. Hinc fit ut homines *mensura*
abstinentie dediti sint vigilantes, circum-
specti, prouidi, boni consilij, recti iudicii. Si
de disciplinis agatur, facile excellunt in ijs,
quibus animum applicuerint. Si de oratio-
ne, meditatione, contemplatione; magna
facilitate, voluptate, & gustu spiritali ea o-
beunt. Ostendunt id suo exemplo antiqui
Patres, & Eremitæ, qui cum essent abstinen-
tissimi, semper mente vigeant, & totas no-
ctes in oratione, rerumque diuinarum com-
mentatione traducebant, tanto animi solati-
o, ut in paradiso versari sibi viderentur, &
temporis fluxum non perciperent. Hac ra-
tione ad summam sanctitatem, & familiarita-
tem Dei peruenerunt, & dono prophetie
ac miraculorum ornati sunt, & toti mundo
C 5 adm-

admirabiles extitere. Cùm enim perpetuò mentem sursum erectam, Deoq̃ue intentam tenerent, digni habiti fuere, ad quos Deus vicissim se inclinaret, eos eximiè illustrando, (iuxta illud Psal. 33. *Accedite ad eum, & illuminamini*) suorumq̃ue secretorum faciendo participes, & operum mirabilium administratos: nimirum vt mundus hinc intelligeret, quantopere vita illorum Deo placeret & ad eorum imitationem ac venerationem excitarentur.

52

Sunt etiam hoc tempore plurimi, qui eadem abstinentiæ via ad sapientiæ, & virtutum Christianarum culmen nituntur: quibus aliqui scriptorum suorum multitudine & eximia eruditione omnibus sunt admirationi. Nemo absque sobrietatis præsidio simile quid præstare poterit: quòd si obstinate conetur, se ipse ante tempus conficiet. nemo sine huius virtutis ope passiones suas frænare, animi tranquillitatem obtinere, mentis functiones circa res diuinas facili modo, & cum voluptate obire, ad insignem sanctitatis gradû pertingere. Horum omnium veluti basis, & fundamentum est sobrietas, vt docet Cassianus lib. 5. qui est de *Gastrimargia*, cap. 14. & 17. Vnde Sancti omnes, qui celsam perfectionis Euangelicæ turrim ædificare voluerunt, ab hac, tamquam fundamento totius ædificij spiritualis, inceperunt.

53

Nec obstat, quòd fides ceterarum omnium virtutum, & consequenter totius stru-
cturæ spiritualis, dicatur fundamentum: quia
fides

Valetudinis conseruandę. 59

fides est quidem intrinsecum & primarium
fundamentum, cui directè ceterę virtutis
innituntur; sed abstinentia est fundamen-
tum extrinsecum, secundarium, & subser-
uiens: quatenus nimirum remouet ea quę
vsum fidei, & functionem potentie intelle-
ctiuę vel impediunt, vel difficilem, inamœ-
nam, & laboriosam reddunt; & simul ea sup-
peditat adminicula, quibus functiones il-
lius potentie reddantur illustres, faciles, &
delectabiles. Omnis. n. profectus spiritalis
pendet ex vso intellectus, & fidei quę in in-
tellectu residet. Non enim possumus ama-
re aliquod bonum, aut in eius amore profi-
cere; nec odisse malum, aut in eius odio cre-
scere, nisi illud ab intellectu ad mouendum
affectum nobis proponatur. Vnde qui ita
diuino munere comparatus est, vt cęlestia
& diuina semper eius menti obuersentur,
(sicut accidit Apostolis, & multis Apostoli-
cis viris) is facili negotio terrena omnia con-
temnet, & ad sublimem sanctitatis, & meri-
torum gradum conscendet; ac proinde in
cęlo illustrem glorię coronam obtinebit.
Voluntas enim facilè se conformat iudicio
intellectus, quando res ei non raptim, sed
continuè, & acriter ab intellectu proponi-
tur. Ex quibus patet, ea quę mentis functio-
nes impediunt, obscurant, vel difficiles, & la-
boriosas reddunt, plerumque in causa esse,
cur neque in disciplinis, neque in pietatis
officijs, neq. in sanctitate vitę, ad insignem
perfectionis gradum perueniatur: quę ve-
rò functiones intellectus reddunt faciles, ex-

peditos, illustres, delectabiles, prestare hominem idoneum, qui facili negotio, & cum voluptate rebus spiritualibus intendat, & ad excellentem sapientie sanctitatisque mensuram pertingat.

§4 Itaque cum sobrietas hanc vim habeat, ut collat ea quæ mentis considerationem vel impediunt, vel difficilem, & inamœnam reddunt; & suppeditet ea quæ facilem, & iucundam efficiunt, merito fundamentum secundarium sapientie, & profectus spiritualis dicenda est. Quia autem ratione id faciat, patet ex dictis supra. Quæ enim speculationem impediunt ac difficilem reddunt, sunt ista: nimia cerebri humiditas, vaporum, & fuliginum abundantia, meatuum cerebri obstructio, nimia sanguinis copia, spirituum feruor à sanguine vel bile proueniens, vapores biliosi vel melancholicæ adustæ caput petentes, humor biliosus vel melancholicus cerebrum occupans. Hæc omnia impedimenta si nondum adsint, ea præcauentur sobria diæta, ut non irrepant: si autem adsint, sensim vincuntur, & emendantur, adhibita simul, si necesse sit, quorundam pharmacorum ope, maximè initio; nisi fortè malum sit inueteratum, & incurabile: ut interdum in melancholia, & pituita cerebrum per protopathiam occupante, per quam amentia stabilis inducitur, accidit. Neque solum tollit impedimenta speculationis, sed etiam suggerit adminicula speculationis, nimirum probum sanguinem, & consequenter puros, & benè temperatos
Spiri-

Valetudinis conseruand.e. 61

spiritus, & congruum cerebro temperamen-
tum. Nam & ipsum temperamentum cere-
bri, quod per intemperantiam factum est ni-
mis vel humidum, vel frigidum, vel siccum,
vel calidū, per dietam sensim emendatur, &
ad mediocritatem reducitur.

Fructus hic sobrietatis maximi estimā-
tus est. Quid enim optabilius homini Chri-
stiano, & præsertim religioso, quàm in longa
senectute uti mente sana, alacri, expedita, &
vegeta ad omnes suas functiones? Nam
præterquam quòd hoc per se valdè iucun-
dum sit, maximum nobis bonum spiritale,
si velimus, adducit. Tunc enim post longam
experientiam præcedentis ætatis, mundi va-
nitas clariùs cognoscitur, & animo vilescit:
tunc cęlestia a nobis magis sapere, & terrena
contemni incipiunt: tunc futura quę im-
pendent assidue versantur ob oculos, ut di-
gnè ad ea nos comparemus: tunc omnis ea
notitia & experientia, quam ab ineunte æta-
te vsq; ad illud tempus comparauimus, no-
bis est adminiculo, eiusque suaves fructus
carpimus. Tunc sedatis animi affectibus &
turbellis, cum magna voluptate & facilitate
incumbere possumus orationi, meditationi
rerum diuinarum, lectioni sacrę Scripturę,
& sanctorum Patrum, & assidue aliquid pij
animo voluere, aliquam diuini eloquij sen-
tentiam (more sanctorum Patrum) rumina-
re; preces canonicas insigni attentione per-
soluere, sacrificium Missę magna reueren-
tia & deuotione offerre. Mirum dictu est,
quanta in omnibus istis mentis officijs so-
briet

55
Quanti
hic fru-
ctus sit
momenta
si.

briæ senectuti sit facilitas, quanta uoluptas, quanta animi consolatio, & consequenter, quantum meriti & præmij possint hinc sibi comparare.

56

Hæc potissimum causa me impulit ad hunc tractatum scribendum, nimirum ut hominibus pijs, & præsertim religiosis, tantum bonum commendarem, quò & ipsi diu sani uiuere, & Deo cum magna facilitate & gaudio seruire, & animum suum diuinis inspirationibus & illustrationibus suscipiendis aptare, & maximos bonorum operum thesauros sibi congregare possint. Parui quidem facienda, parumque utilis est longa uita, si sæculo potius quam Deo seruit, si auaritiæ vel ambitioni, vel uoluptati dedita: uerum si Deo tota est mancipata, uirtutisque officijs addicta, maximi est pendenda, & utilissima. Itaq. etsi sobrietas eam vim habeat ut omnibus, nõ solum qui pietati, sed etiam sæculo dediti, corpus sanum & mentem uegetam præstet; tamen illis potissimum est sectanda, qui pietatem colunt, & Deo quam maximè placere student: quia his maximam uoluptatem etiam in hac uita, & postea copiosissimum in æternitate fructum adfert.

57
Stimulos carnis misigat.

Quintum Commodum est, quòd libidinis impetum extinguat, & tentationes carnis mirifice sedet, & magnam carni ac spiritui tranquillitatem conciliet. Rectè dixit quidam: *Sine Cerere & Baccho friget Venus*. Hoc remedio aduersus illud malum vsi sunt omnes quotquot sanctitate illustres fuerunt. Et sanè, post gratiam diuinam nullum est efficacius:

Valetudinis Conseruandæ. 63

cacius: quia sobrietas & materiam, & causam impelluam, & causam excitantē subtrahit. *Materiam* voco copiam spermatis: *causam impulsuam*, copiam spiritus animalis, quo sperma expellitur: *causam excitantem*, imaginationem rerum venerearum. Hæc imaginatio excitat primū concupiscentiæ passionem: hæc statim commouet spiritus ad expulsionem; hi commoti virgēt, & nisi voluntas cohibeat, perficiunt. Vincere hunc impetum, præcipuū certamen hominis Christiani, præsertim florenti ætate, & natura adhuc robusta.

Sobrietas materiam & causam impellentem subtrahit: quia si adsit copia spermatis, facit vt sensim minuatur tum quantitate tum calore. Similiter minuit copiam & feruorem spirituum, abstinendo à calidis & flatulentis cibis; à vini & cereuisiæ potentis vsu, saltem quamdiu opus est, vt ad mediocritatem deueniatur. Imminuto autem & temperato spermate ac spiritibus, sponte cessant libidinosæ imaginationes; vel si occurrant, facile excutiuntur (nisi fortè Dei permisso à diabolo suggerantur): quia oriuntur per quamdam sympathiam ex dispositione corporis, nimirum ex copia seminis & spirituum, sicut imaginationes alię, quæ humoris dominantis conditionem sequuntur, vt supra ostensum. Cuius signum est, quod sobrietatis cultores ab huiusmodi imaginationibus & tentationibus plerumque sint liberi, & rarò admodum illis vexentur. Quod si causarum illarum copia non adsit, facile

58

Sobrietas præcauet ne nascatur: dum facit ut non comedas aut bibas amplius quam sustentatio corporis postulat. Non enim quantitatem eorum que assumit, metitur appetitu, qui maximè fallax; sed ratione, quæ spectat quid, & quantum corpori conseruando, & functionibus animi congruat.

39 *Cur appetitus fallax.* Cur verò appetitus fallax sit, causa est duplex. Prima est, quia nõ solum appetit quantum necessarium conseruando corpori, sed etiam quantum seruire potest procreationi. Ad vtrumq. enim finem insitus homini, & ceteris animantibus esculenti, & potulenti appetitus; nimirum ad conseruationem indiuidui, & ad propagationem speciei. Itaque ratio dicitur iis qui castè viuere, & incitamentis libidinis carere volunt, nõ esse obsequendum appetitui, sed dimidia solum ex parte ei satisfaciendum: nimirum quatenus appetit necessaria corporis sustentationi. quod si fiat, nulla erit seminis copia, nulli vel exigui libidinis stimuli. semen enim est superfluum alimenti; nimirum quod corpori alendo non erat necessarium. Vbi ergo non plus alimenti sumitur quàm alendo corpori sit opus, ibi vel nihil, vel parum est superflui, quod in semen dispensetur.

40 Altera causa cur appetitus sit fallax, est, quia sæpè longè plus appetit quàm vtriq. fini (nempe sustentationi proprii corporis, & propagationi naturæ) conueniat: idq. vel ob stomachi prauam dispositionem, ut sit in fame canina, boulimia, & cum humor melancholicus tunicis stomachi impauctus; vel

Valetudinis conseruandæ. 63

vel ob ciborum mangonia, & condimenta, qui sua varietate, & nouo sapore assidue ore xini & gulam prouocant. Quã ob causam talis varietas & exquisita epularũ instructio omnibus sobrietatis, & castitatis cultorib⁹, imò omnibus qui suæ valetudinis curam habent maximè vitanda, vt passim Medici tradunt. Qua de re supra diximus.

Ex quibus perspicuum est, in sobrietate, & abstinentia ad libidinem domandã longè maiorem esse vim, quàm in alijs corporis afflictationibus, cilicijs, disciplinis, chameunia, labore manuum. Hæc enim exterius tantum corpus affligunt, & cutem perstringunt; causam verò mali, quæ interius later, non attingunt. Abstinentia verò causam ipsam ex fibris, & venis intimis subducit, & naturæ temperamentum ad mediocritatem reuocat. Itaque hæc omnibus, qui isto malo vexantur, consulenda.

Haecenus de sobrietatis commodis & fru 64
ctibus: quæ omnia possent sanctorum Patrum testimonijs confirmari, sed ea breuitatis causa præmitto, vnius D. Chrysostomi sententia contentus. Is Homil. 1. de ieiunio ita scribit: *Ieiunium, Angelorum imitatio est pro nostra virili, contemptus presentium, scola precum, alimonia animæ frænum oris, mitigatio concupiscentiæ, vt probè norunt qui ieiunant: molli furorem, compescit iram, sedat fluctus naturæ, excitat rationem, claram reddit mentem, alleniatur carnem, fugat nocturnas fæditates, capitis dolores tollit, claros adfert & colores, & aspectus. Ieiunis gestus cõpositi, expedita lingua,*
rosta

recta cogitatio, &c. Vide eundem Homil. 1.
in Genesim. Similia multa legere est apud
Basilium oratione de ieiunio; Ambrosium
lib. de Elia & ieiunio; Cyprianum orat. de
ieiunio, & alios.

62
*An sit
mole-
sta.*

Dicit aliquis molestam esse istam diætæ
parsimoniam, ut quæ hominē perpetua fa-
me torqueat; ac proinde satius esse citò mo-
ri, quàm a deo duro remedio miseram vitam
trahere, iuxta dictum cuiusdam, cui cum
erus esset secundum, recusauit inquiring:
Non est tanto digna dolore salus.

Respondeo Primò, Initio quidem esse
non nihil molestam, ob contrariam consue-
tudinem, & stomachi distentionem; verùm
sensim ea molestia tollitur. Non enim re-
pentè à magna quantitate ad exiguam trans-
eundum, sed sensim singulis diebus aliquid
derrahendo, donec ad iustam mensuram sit
deuentum: ut sæpè Hippocrates docet. Sic
enim sensim absque molestia stomachus
contrahitur, & auuiditas, quæ antè sentieba-
tur, tollitur. Stomacho autem ad iustum &
debitum modum contracto, nulla amplius
est molestia in sobria diætâ: quia exigua illa
quantitas eius capacitati & viribus aptè re-
spòdet. Cuius signum est, quòd initio Qua-
dragesimæ abstinere à ientaculo, plerisq. qui
aliter consueuerunt, sit graue; sed sensim ipso
vsu difficultas illa tollitur: & tantum com-
modi ex abstinentia multi sentiunt, ut per-
petuò abstinere ientaculo cupiant. Idem
multi experiuntur in carenda cœna. Simili-
modo cum quis non nihil assueuit, non est

MO.

Valetudinis conseruandæ. 67

molestum abstinere à quibusdam cibus minùs salubribus, etiamsi gula priùs eos valdè affectaret. Itaque falsum est quod obijcitur, sobriam dietam perpetua fame hominem torquere.

Respondeo Secundò: Esto, aliquid molestiæ in tali diæta multo tempore sentiat (quod tamen non est ita) sed cogitandū est, exiguam illam molestiam maximis commodis & fructibus compēsari. Sobria enim diæta morbos pellit, corpus agile, sanum, purum, à fœtore ac fœditate alienum præstat longæuitatem adducit, somnos quietos & placidos inducit: epulas communes suaves & iucundas efficit; sensibus incolumitatem, memorię vigorem, ingenio perspiciam, claritatē, & ad diuinas illustrationes excipiendas aptitudinem confert; passiones sedat, iracundiam & mœrorē pellit, libidinis impetū frangit. Denique corpus & animam maximis bonis replet: vt meritò mater sanitatis, hilaritatis, sapientiæ, & omnium virtutum dici possit.

E contrario vita inordinata exiguam illam & breuem voluptatem quam gulæ adfert, innumeris compensat incommodis. Nam & ventrem suo pondere grauat, sanitatem perdit, morbos plurimos introducit, corpus fœdum, olidum, sordidum, muco & excrementis plenum reddit, libidinem accendit, passionibus animam subijcit, sensus obtundit, memoriam debilitat, ingenium & iudicium obscurat; denique mentem ad omnes suas functiones, ad disciplinas, ad
ora-

*Incommoda
vitiæ
intemperatiæ.*

orationem & meditationem, ad sublimia & salutaria omnia hebetat & ineptiorem reddit. quo fit ut & in pulcherrimarum rerum scientia, & in vitę sanctitate, & in meritis bonorum operum minor sit profectus. At quale & quantum bonum est, cuius causa hæc omnia mala sustinentur? Brevis & momentanea gulę voluptas; quę tunc solüm sentitur, cum cibo manditur, & in ventrem traicitur; quęque & per se vilis est, utpote nobis cum bestijs communis, & exiguam corporis partem afficit, nempe linguam, palatum & fauces. Huius causa omnia ista sustinentur, tantaque mala tolerantur. Huius appetitio est ratio totius difficultatis, quę in sobrietate sentitur. Si enim nulla esset in sumendo cibo & potu voluptas, nulla esset in abstinendo difficultas. Nihil aliud boni habet intemperantia præter vilem illam & momentaneam gulę oblectationem. Quàm miserum est & homine indignum, se reddere huius mancipium, eiusque causa tanta incommoda & dispendia sustinere? Quantum absinthij & fellis pro illa modica dulcedine refunditur?

65 Hęc diligenter consideranda & perpendenda viris prudentibus, maximè ecclesiasticis, & Deo dicatis, quorum professio est functionibus mentis vacare, & rebus diuinis intendere. Si enim ista accuratè expendamus, fieri nequit, quin sobrietas nobis sit placitura, & facilis ac iucunda futura; intemperantia verò horrore & detestationi. Pudebit nos nostrę mollitię, pudebit tantę

Valetudinis Conservanda. 69

vilittatis & imbecillitatis animi, quòd gulę obsequiis ita sumus subiecti, quod durò eius imperiò ad eò teruiliter pareamus, quòd vilissimis & momentaneis eius illecebris non possimus resistere. Quid turpius aut magis dedecorosum, quàm esse mancipium gulę & ventris? Quid stultius, quàm propter modicam gulę voluptatem renuntiare omnibus animi & corporis bonis quę nobis adfert sancta sobrietas; & exponere se omnibus incommodis & malis quę corpori & animo irrogat intemperantia? Miserã mortalium sortem, quę tantę vanitati subiecta est, tantis tenebris occęcata, tantis erroribus obnoxia? cuius mens in iudicando & eligendo, inani specie boni delectabilis quasi per somnium deluditur.

Hęc de sobrietate, quatenus medium est & instrumentum optimum sanitatis corporis, & vigoris mentis in longam senectutem conservandi, & maxima bona utrique partii, tam temporalia quàm spiritualia consequendi, dicta sufficiant: quę ut multis salutaria sint Deum enixè rogo. Finē itaque faciam verbis B. Petri omnes ad sobrietatem hortando: *Fratres, sobrii estote & vigilate; quia aduersarius vester diabolus tamquam leo rugiens circuit quærens quem deuoret; cui resistite fortes in fide.* Non enim solùm ad carnis tentationes, quibus maxima pars mundi succumbit, vincendas valet sobrietas, sed simpliciter ad omnes: sicut etiam ad omnes tuuat virtutes, ut ex ijs, quę suprà deduximus, est perspicuum.

66

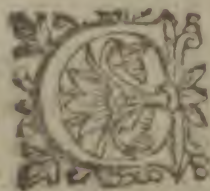
1. Petri 5.

LV-

70
LUDOVICI
CORNARI
VENETI

Traſtatus de vitæ ſobriæ com-
modis .

I
Vis con-
ſuetudi-
nis.



Errum eſt, uſum in hominibus
ſucceſſu temporis verti in natu-
ram: ita ut illos quodammodo
cogat ad ea uſurpanda, quibus
conſueuerunt, ſiue bona ea ſint
ſiue mala. Pari modo in multis rebus uide-
mus uſum conſuetum habere plus uirium
quàm rationem . Neque id negari poteſt .
Imò crebrò cernimus, eum qui probus eſt,
conſuetudine improbi ex probò fieri impro-
bum . Et ſicut bona conſuetudo facilè con-
uertitur in prauam: ita è còtrario praua ſub-
tilè reducit ad bonam. Nam is qui ex pro-
bò conſuetudine prauus factus eſt prauus ; is
conſuetudine uiri probi rursus redit ad pro-
bitatem priſtinam . Et hoc totum procedit
ex vi uſus & conſuetudinis , quæ re uera eſt
magna .

2
iniam
la con-
ſuetudi-
ne inue-
tia .
Quæ cum mecum ipſe perpenderem,
antraduerti ex vi uſus in noſtram Italiam
non ita pridem, imò xuo meo, tres malos
mores inuectos. Primus eſt, adulatio, &
aulicæ carimonix . Secundus, viuere iuxta
ſen,

De vitæ sobriæ commodis. 71

sensum & doctrinam Lutheranam : quæ ratio viuendi ab aliquibus immeritò defenditur consuetudine. Tertius, crapula. Hæc tria vitia, vel potius crudelia vitæ humanæ monstra, nostris temporibus sustulerunt & vita ciuili sinceritatem, ab animo religionem, & à corpore sanitatem. Quamobrem statui tractare de vltimo, & ostendere esse abusum; vt, si fieri possit, tollatur. Quod ad opinionem Lutheranam, & adulationem attinet, breui præclarum aliquod ingenium laborem sumet ea refutandi, sicque spero ante mortem me visurum hos tres abusus extinctos, & nostram Italiam antiquis & sanctis moribus suis restitutam.

Vt ergo veniam ad id de quo statui tractare: Dico *crapulam* esse rem perniciosam, quia vitam sobriam extinxit, & plurimum sibi subiecit. Et quamuis omnes norint, *crapulam* procedere è vitio gulæ, & vitam sobriam à virtute temperantiæ: nihilominus *crapula* habetur res liberalis & honorabilis; vita sobria res sordida & contemptu digna. Hoc totum procedit ex vi consuetudinis, quam sensus & appetitus sensualis intro duxerunt, qui ita inescarunt & inebriantur homines, vt relicta bona via, se conuerterint ad sectandam prauam, quæ illos latenter con- ducit ad peregrinas & letiferas infirmitates, & præmaturam senectutem, cum priusquam quadragesimum ætatis annum attingant, pænè sint decrepiti. Oppositum vita sobria, priusquam esset hinc abacta præstabat, conseruando homines in prospera

spera valetudine, etiam anno ætatis octuagesimo.

4 *Laxas conui-
uio.* O miseram & infelicem Italiam? non aduertis *crapulam* quotannis tibi plures eripere personas, quam posset è medio tollere vel tempus grauissimæ pestis, vel multi armorum conflictus? Quid dicam de tuis conuiujs verè inhonestis, quæ iam passim in vsu; quæ aded sunt grandia & intolerabilia, vt mensæ satis capaces fieri nequeant, propter infinitam ciborum multitudinem, qui imponuntur; ita vt opus sit lances alias alijs in cumulũ imponere? Quis posset viuere in tantis excessibus, & vitæ humanæ infestis venenis? Per amorem Dei ponatur in istis modis: quia certus sum, Maiestati diuinæ ea maximè displicere. Abigatur ista noua mors: illa nostris maioribus inaudita pestis, ne tanta damna animis corporibusq; inferat. sicut publica auctoritate sunt provisiones annonæ salubris: ita & in vsu moderatio præscribatur, quæ valetudini ciuũ sit consentanea.

5 Nec desunt *crapulæ* exterminandæ etiam priuata remedia quibus quislibet apud se vti poterit; nimirum si viuat secundum naturæ simplicitatem, quæ paucis est contenta, teneatque medium sanctæ temperantiæ ex rationis præscripto, & assuescat non comedere amplius quam vitæ necessitas postulet, certò sibi persuadens, illud amplius infirmitatem esse & mortem. Cogitet voluptatem palati momentaneam, sed noxam quam infert corpori & molestiam diuturnam,
eana.

De vita sobria commodis. 73

eamq. tandem ipsum corpus vna cū anima perimere. Vidi ego multos ex meis amicis præstantissimi ingenij, & nobilis nature, florenti ætate abreptos ista peste intemperantiæ, qui si viuerent, essent, & mūdo ornamento, & multis mortalibus solatio. Itaq. vt tantis dānis occurrā in posteriū. statui hoc breui discursu patefacere, *Intemperantiā* esse abusum, qui facile possit tolli, vita sobria in eius locū introducta. Quod eō libentiū faciā q̄ multi iuuenes ingenio præstantes me ad hoc obstrinxerunt. Cū .n. viderint parentes suos ætate florēti extinctos, & me in ætate 81. annorū adeō sanū, & valentem, incessit illis desiderū eōdem perueniendi: meq. rogarunt, vt modū, quē ea in re tenui, aperirē. Itaq. vt illorū honesto desiderio faciā satis, & simul alios multos, qui hoc expēdere volent, iuueim: declarabo causas quę me cōpulerunt intemperantiā deserere, & vitam sobriam capessere, narrando modum, quem ea in re secutus sum, & quidnam bonus iste vsus in me sit operatus. Hinc clarè cognosce tur, quā facile sit, vitium intemperantiæ superare. Adiungam in fine, quantos fructus ex vita sobria capiamus.

Dico ergo, infirmitates, quæ non solum
initia in me dederant, sed etiam magnos
progressus fecerant, causam mihi præbuisse
relinquendæ intemperantiæ, cui multum
eram additus. Per hanc enim & prauita-
tem mei temperamentī (cū stomachus
mihi esset frigidissimus, & humidissimus) in-
ciderā in varios morbos, nēpe in dolorē sto-
machi, & sæpè lateris, initiaq; podagræ, cū

6
Causæ
curau-
etor vi-
tam so-
bria sit
imple-
xus.

D vna

vna febricula ferè cōtinua, & siti perpetua.
 Ex hac pessima dispositione non aliud mihi
 restabat expectandū, q̄ vt post multas vitæ
 molestias ac dolores finē acciperē per mor-
 tē: cūm tñ vita mea tantū per naturā adhuc
 abesset à termino, quantū per intēperantiā
 ei erat propinqua. Cūm igitur hisce modis
 affectus esse ab anno 35. vsq; ad 40. ætatis
 meæ, adhibitis, & tē:atis oībus remedijs abs-
 que fructu, dixerūt Medici, vnā adhuc meis
 malis superesse medicinā, si velim ea cōstan-
 ter vti, & patienter cōtinuare: nēpe vitā so-
 briam, & ordinatam: hanc habere maximam
 vim ad sanitatem recuperandam, & conser-
 uandam, sicut ei contraria maximam vim
 habet ad eam labefactandam, & extinguen-
 dam; vt ego iam experientia didiceram. Il-
 la enim homines prauæ complexionis, & æ-
 tate decrepitos conseruat sanos: hæc etiam
 ætate florentes, & perfectissimæ complexio-
 nis proterit, & lōgissimo tempore in mor-
 bis detinet. Quod etiam ipsa ratio conuin-
 cit. Nam contrariæ causæ contrarias habēt
 operationes, & effectus: vitia naturæ sæpè
 arte emendant; terrasq; steriles & malignas
 mangonio agriculturæ reddi fertiles, & fru-
 ctiferas. Addebant, nisi tali remedio tunc
 vterer, intra paucos menses me idē redi-
 ctum iri, vt amplius iuari nequeam, & pu-
 steā intra paucos alios moriturum. Auditis
 his rationibus, cūm abhorrerē à morte adeò
 præmatura, & premerer assidue morborum
 doloribus, persuasus fui, ex temperantia,
 & intemperantia necessariò supradictos cō-
 trarios effectus nasci debere; & spe bona vi-
 tandæ

De vitæ sobriæ commodis. 75

tandæ mortis, & emergendi è doloribus, animatus, statui me dedere vitæ ordinatæ.

Itaque accepto ab illis modo quem deberem tenere, intellexi me non posse comedere aut bibere nisi è cibus, & vino, quæ vocantur infirmorum, idque in modica quantitate. Idem mihi antea mandarunt: sed ego tunc temporis cum modò meo viuere vellè, & tales cibos fastidirem, nò acquiescebam, sed vescebar cibus palato gratis, & cum sentirem internos, ardores, bibebam vina gustui amica, idq. magna copia: nec tamen ea de re quidquã Medicis dicebam, vt passim moris est infirmorum. Sed postquam statui sectari temperantiam, & rationis ductum, & viderem non esse rem difficilem, sed proprium, & debitum hominis officium, ita me addixi huic viuendi rationi, vt tumquam à recto tramite deflecterè. Quod cum facerè, paucos intra dies cœpi cognoscere, tali modo me plurimùm iuuari, eumq. continuãdo, intra spatiũ temporis minus anno (etsi videri queat alicui incredibile) fui ab oĩbus meis infirmitatibus prorsus immunis, & liber.

Sanus effectus, cœpi cõsiderare vim temperantiæ, & ita mecum reputare: Si temperantia tantas habuit vires, vt tâta mea mala profligaret, & sanitatè adduceret; multò magis vim habebit, vt mihi sanitatè conseruet & prauam meã cõplexionem iuuet, & debile stomachũ corroboret. Quapropter diligentissimè cœpi inuestigare, qui cibi proposito meo congruerèt, qui aduersarentur: & statui experiri, si illi qui gustui placent, mihi commodũ an noxã adferrent, & an prouer-

D 2 bium

bū illud, quo homines gulæ dediti, se tueri solent, *Quod sapit nutrit, & inuat*, sit veritati cōsentaneū. Hoc cūm facerē, deprehēdi esse fallum: nā vina fortia, & frigidissima optimè mihi sapiebant; similiter melones, & alij fructus, lactuca cruda, pilces, caro porcina, tortulæ, legumina, cibi ex pasta farinæ, & similes; tñ ex his omnibus nocuentū sentiebā. Itaq. experientia fretus, ciborū illa genera, & vina fortia, & potionē frigidam reliqui, assumpto vino quod stomacho meo esset cōmodū, eaq. mensura, quæ facilè posset cōcoqui. Idē teci in cibis quod ad qualitatem, & quātitatē attinet; simul ita assuescens, vt nūquam appetitu cibi potūsve saturo ē mensa discederem, sed possem amplius comedere, & bibere; securus ea in re dictum commune: *Se non satiare cibus, studium est sanitatis.*

9

Hic ratione submota intēperātia, me addixi vitæ sobriæ, & regulatæ: quæ primò in me operata est id q̄ dixi, nimirū vt interuallo minore q̄ vnus anni liberatus fuerim omnibus malis, quæ tanto tēpore me obsederant, & reddita erant quasi incurabilia: deinde vt in posterum nō amplius quotānis in morbū incidere, sicut antea solitus erā, cū sēlibus, & appetitu obscurarē. Ab eo itaq. tēpore liberatus fui, & sanissimus effictus, idq. mihi in hęc horā continuauit: o q̄ a suscepta sobriæ vitæ ratione numquā discesserim. quæ sua vi admirabili efficit, vt cibus & potus cōgrua mensura assumptus, vim suā corpori relinquat, & superflua sine difficultate exeant, nullo prauo humore in corpore generato.

Cum hac dixta, ab alijs quibusdā nocuent-

men-

De vitæ sobriæ commodis. 77

mentis mihi cavi, nimirū à nimio calore, frigore, fatigatione, vigilijs, & ab excessu in opere cōiugali: itemq̄. ab habitatione noxij aeris, à ventis, & solis ardore. Et si. n. in mēsurā cibi, & potus ratio valetudinis potissimū cōsistat; tamen illa quoque quæ iā commemorata, suam vim habent. Seruavi me quoq̄. quantum potui immunem ab odio, & melancholia, alijsq̄. animi perturbationibus, quæ magnā in corpora nostra vim obtinent. Non tamen ita potui me ab omnibus istis seruare liberum, quin subinde in quedā inciderem: sed ea res mihi ad hoc adminiculo fuit, vt cognoscerē per experiētiā, illa nō magnam vim habere, nec magna posse dāma inferre in corpora, quæ moderatoine cibi, & potus benè sunt disposita: ita vt verè possim dicere eos, qui in duobus istis, quæ per os intrant, congruam mensuram seruauerint, ab alijs excessibus parum nocuenti passuros. Confirmat id Galenus, cū ait, omnes alios excessus, v.g. solis ardorem, frigora, ventos, labores, &c. parum ei nocuisse, eò quòd in duobus illis, quæ per os intrant, nimirum in cibo, & potu, debitam moderationem seruaret; ac proinde ab illis incommodis nunquam ægrotasse, nisi per vnum diem. Id ita se habere, per experiētiā cognoui, sicut testari possunt multi qui me nouerūt. Sæpè enim passus frigora, calores, & alia huiusmodi corporis incommoda; sæpè animi non modicas vexationes: sed parum hæc mihi nocuerunt, cū tamen alijs qui temperatè non viuebant, nocuerint plurimū. Cū enim frater meus, & alij quidam de mea fa-

D 3 milia

milia viderent motam mihi à viris potenti-
 bus litem maximi momenti, & metuerent
 ne causa caderem, correpti sunt humore
 melancholico, qui in corporibus vitæ inor-
 dinatæ solet abundare, qui malignitate con-
 tracta ita increuit, vt eis mortem præmatu-
 ram attulerit. Ego verò, cui res maximè de-
 bebat esse cordi, nihil passus sum incommo-
 di; eò quòd talis humor in me non esset su-
 perfluus: quinimmò vt mihi ipse animum
 adderem, conabar credere, diuina prouiden-
 tia hanc litem mihi excitatam, vt cognosce-
 rem quantam vim sobria vita in corporibus
 animi quæ nostris habeat, ac tandem me fore
 victorē; sicut paulò post euenit. Nā in fine vi-
 ctoriæ retuli magno meo honore, & fructu
 rei familiaris. Vnde percepi maximū tū gau-
 dium, quod tamen corpori nocumentū in-
 ferre non potuit. Ex quibus perspicuum est,
 neq. melancholiam, neq. alium animi affe-
 ctū nocere posse corporibus vitæ tēperatæ.

II Amplius dico, etiam contusiones, & la-
 psus, qui alijs periculum mortis adferre so-
 lent, & grauissimè afficere, non posse nisi
 modicum nocumentum, & modicum dolo-
 rem talibus corporibus adferre. Hoc ita es-
 se, experientia probauit cum essem septuage-
 narius. Cum enim rheda celeriter procede-
 rem, accidit eam euerti, & sic euersam per
 aliquod spatium impetu equorum raptari.
 Hinc grauiter mihi læsum caput, & corpus
 vniuersum, & insuper alterum brachium, &
 altera tibia suis iuncturis diuisa. Domum
 relatus, cum à Medicis viderer ad eò malè
 mulctatus, conluserunt me intra triduū es-
 se

De vitæ sobriæ commodis. 79

se moriturū. Nihilominus posse in omnem euentū adhiberi duo remedia, sectionē venæ & medicamentū euacuans; vt humorū affluxus, & inflāmatio, & febris (quæ certissimè mox putabatur secutura) impediatur. Ego contrā, cū scirē vitā meam ordinatam tot annis continuatā, humores corporis mei ita tēperasse, & dispensasse, vt non possent multū conturbari, aut confluxū grauem efficere, recusavi vtrumq. remediū, & solū iussi vt tibiā, & brachiū suis iūcturis restituerēt, & singulas partes congruis oleis vngerent: sicq. absq. alio remedio cōualui, nullo alio incommodo, nulla alteratione affectus: quæ Medicis instar miraculi visa. Vnde concludo, eos qui vitam temperatam colunt, parum mali ab alijs incommodis sensuros.

Sed, & hoc quoq. per experiētiā cognouimus; ordinatæ vitæ regulam diu obseruatam, non sine grauissimo incōmodo violari. Quatuor iam anni sunt (accedit .n. cū 78. esse annorū) cū Medicorū consilio, & meorum importunitate assidua inductus sum, vt aliquid mensuræ consuetæ adijcerē. Varias rationes adferebant: senilē ætatē non posse tā modico cibo, & potu sustentari; neq. solū dandā operā vt natura vtcumq. sustentetur, sed et robur, & vigorem habeat: idq. nisi per cibum, & potum fieri nō posse. Ego contrā naturā paucis esse contentā: me tot annis modica illa mensura sanum perseuerasse: hanc consuetudinē mihi versam in naturam: rationi consonū esse, vt crescentibus annis & viribus sensim decrescentibus, cibi potusq. mensura minuatur potius quā

12
Ordina
te vi
te re
gula
pericu
lose vio
latur .

augeatur; vt patiens sit proportionatū agenti:
 stomachi vim sensim fieri imbecilliorē. Huc
 pertinere duo proueria apud Italos vsitata.
 Alterū: *Qui multū vult comedere, comedat pa-*
rum: nimirū, quia parū comedēdo protrahit
 vitā. Alterum: *Plus inuat cibus qui superest co-*
medendi, quā qui ab illo comestus. Vbi infinua-
 tur, nocumentum immoderati cibi assumpti
 maius esse, q̄ sit cōmodum ex moderato. Ve-
 rūm hæc cū illis assiduē vrgentibus, me tue-
 ri non poterunt. Itaq. ne uiderer obstina-
 tior, & vt amicis gratificarer, celsi tandē, &
 permisi mēsurā cibi augeri, sed duabus dum
 taxat vnciis. Cū .n. antea mēsurō cibi diur-
 ni totius, nimirū panis, vitelli oui, carnis, &
 minestreḡ esset vnciarum 12. exactē pensata,
 auxi adiectis 2. vnciis ad 14. mēsurā potus,
 quę vnciarū erat 14. auxi ad 16. duabus simi-
 liter vnciis adiectis. hoc augmentū post de-
 cem dies ita in me cœpit operari, vt ex læto,
 & alacri factus sim melancholicus, & chole-
 ricus, ad eō. vt omnia mihi essēt molesta, nec
 scirē quid dicerem aut facerē. Duodecimo
 die inuasit me dolor lateris, qui 22. horis du-
 rauit: deinde superuenit febris grauissima,
 quę 35. dies & totidē noctes cōtinuauit; etsi
 post quintūdecimum diē semper minor eua-
 serit. Accedebat, q̄ interea tēporis non pos-
 sē capere somnū, vel ad vnius horę quadran-
 tem: vnde oēs iudicabant me moriturum.
 Nihilominus ego (Dei gratia) me curauī so-
 la regula illa viuendi, etsi iā essem annorum
 78. & hiems esset aurāq. frigidissima, & cor-
 pus extrema macie cōfectum. Mihiq; certū
 est, nihil aliud post Deū me à morte liberaf-
 se,

De vitæ sobriæ commodis. 81

se, quæ exactâ illam vitæ regulam, tot annis à me continuatâ: quo tempore vniuerso nihil mali sensi, nisi subinde aliquâ indispositione vnius aut alterius diei. tot. n. annorû temperantia, consumptis prauis humoribus, non permiserat alios malignos subnasci; neque probos corrumpi, aut malignam qualitatem contrahere, sicut in senum corporibus, qui absq. huiusmodi regula viuunt, evenire solet. Nulla in humoribus corporis mei sentis malignitas, quæ mortales occidere solet. Noua autem illa ex noua inordinatione, de qua dixi, introducta, vim non habuit (etsi malum esset grauissimum) ad me occidendum.

Ex his clarè perspicitur, quanta sit vis recti ordinis, & inordinationis, temperantia¹³ inquam, & intemperantia: quarum illa *Vita sobria optima medicina morborum.* tot annos me sanum præstitit; hæc etsi exiguus ferit excessus, paucis diebus ita prostravit. Si mundus ordine constat, si vita nostra corporalis pendet ab harmonia, & proportionem humorum ac elementorum: mirum non est, si ordine certa regula debeat conseruari; & inordinatione lædi ac destrui. Ordo disciplinas reddit faciliores: exercitum efficit victorem; regna, ciuitates & familias in pace retinet, & confirmat. Vnde cōcludo, vitam ordinatam esse certissimam rationem, & fundamentum vitæ sanæ, & longuæ; ac veram, & solam medicinam morborum plurimorum. Neque id quispiam negare potest, qui rem attentius inspexerit. Hinc Medicus cum infirmum vilitat, hanc ei primam medicinam præscribit, vt

D 5 certa

certa mensura cibum potumque sumat : eandem commendat iam curato, si sanitatem retinere desiderat. Neque dubitandum est, quin à morbis in posterum liber foret, si talem vitæ rationem teneret : quia omnes illa morborum causas reseccaret, & ita nec Medicis nec medicamentis ei opus foret. Imò si animum ad ea quæ oportet, attendere velit, se ipse Medicum efficiet, & quidem perfectissimum. Nam re vera homo non potest esse alijs perfectus Medicus, sed tantùm sibi soli. Cuius rei hæc est ratio. Quiuis enim diuersis experiētijs potest cognoscere naturæ suæ conditionem, suasque occultas proprietates : qualis cibus & potus, & quæ mensura naturæ suæ congruat. Hæc tamen non ita possunt cognosci in alijs : quia opus longa experientia, & obseruatione exactissima, quæ circa alios nõ facile habere possumus ; præsertim cum maior sit diuersitas temperamentorũ quàm vultuũ. Quis credat, vinum vetus nocere meo stomacho, & nouum iuuare ? Me pipere minùs incalescere quàm cinnamomo ? Quis Medicorũ has duas occultas proprietates mihi indicare potuisset, si ego longa experientia vix tandẽ eas deprehendere potui ? Itaq. alter alteri nõ potest esse perfectus Medicus. Vnde cū homo non habeat meliorẽ seipso Medicum, nec melius medicamentum quàm sobriam vitam, perspicuum est hanc omnino amplectendam.

14
Medici
neces-
sarij.

Non tñ negauerim quin Medici sint necessarij, & magni pendēdi ad cognoscendos & curandos morbos, in quos sæpè incurruũ qui vitã ordinatam non sectantur. Si .n. a-
micus,

De vita sobria commodis. 83

micus, qui te visitat in morbo, & solùm ver-
bis solatur, & compatitur, ré tibi gratá præ-
stat: quãtò tibi charior debet esse Medicus,
qui instar amici te inuisit vt iuuet, remedia
adhibet, & salutẽ tibi promittit? Verùm vt
quis sanũ se cõseruet, sentio deberi amplecti
loco Medici vitã regula, quã, vt experiẽtia
constat, est medicina naturalis, & nobis pro-
pria: quia etiã malignitẽperamenti corpora
conseruat sana, & efficit vt ad longũ eũũ èt
100. annorũ & amplius, vitam pro ferãt, &
tandem absq. doloribus, & humorũ pertur-
batione vitã finiant, ac per purã humoris ra-
dicalis consumptionẽ, instar lâpadis extin-
guantur. Multi putarunt id posse fieri auro
potabili, & lapide philosophico (quẽ Elixir
vocat) à multis quãsito, à paucis inuentõ:
sed frustrã sunt, si vita temperata absit.

Verùm homines sensuales, & intemperan-
tes (quales pleriq; sunt) volentes suos appe-
titus satiare, & gulẽ indulgere, et si videant
ab intemperantia se malẽ subindetractari:
nihilominũs vitam sobriam refugiũt. quia,
inquit, *Melius est obsequi appetitui, & de
cem annos minus viuere, quãm naturam suam
assidue frænare.* sed non considerant quanti
momenti sint homini decem anni vitæ, &
sanæ vitæ in ætate matura, qua maximẽ
perficitur, & viget prudentia, & sapientia, &
omne virtutum genus, quẽ nisi in illa ætate
perfectẽ esse nequeunt. Et de ceteris taceã,
nõne omnes penẽ eruditissimi libri quos
habemus, à suis auctoribus ætate matura, &
illo decennio, quod illi præ gula, suẽ volu-
ptate nihili æstimant, conscripti sunt?

15
Cur se
sibus do
diti re
fugiãt
vitã so
briam.

Decem
anni vi
te in
ætate
matura
Magni
pẽdẽdi.

D 6 Præ

16 *Nō esse rem difficilem, ut seruari nequeat.* Præterea dicunt isti sensuū serui, vitā ordinatā rem esse adeò difficilem, ut seruari nequeat. Ad hoc respondeo, Galenū illā seruasse, & loco optimę medicinę habuisse: Platonē quoq. & Isocratem & Ciceronē, aliosq. plurimos veterum: & nostratate Paulū tertium, & Cardinalem Bembo, qui idcirco tādīu vixerunt: & nostris Ducibus Landum, & Donatum; aliosq. plurimos inferioris conditionis, non solū in vrbe, sed etiā in vicis ac pagis. Itaq; cū multi olim illam tenuerint, & modò adhuc teneant, non est res quæ non à quolibet præstari queat: præsertim cū hic non sit opus multis aut exquisitis rebus, sed rātū vt quis incipiat, & sensim adsuescat.

Nec obstat q̄ Plato dicat, eos qui in Rep. versātur, nō posse vitā ordinatā tenere, quia sæpè opus est calores, & frigora, & ventos, & imbres, & niues ac varios labores ppeti, quę nō conueniunt vitę ordinatę. Respondeo . n. huiusmodi incōmoda nō esse magni momenti (vt supra ostensum est) si vitā sobriam agas in cibo & potu: quā facile est iis, qui in Rep. versātur, & maximè cōueniēs: tū vt à morbis, qui functiones publicas impediūt, se præsent immunes: tū vt mente in cōibus, quę occurrunt, negotiis magis vigent.

17 *Obiiciunt aliqui: Qui vitā agit regulatā, comedendo semper infirmorū cibos, & exigua quantitate, quid faciet in morbis? quale dietā capeffet, cū eā anticiparit sanus?*

Respondeo Primò: Natura, quę hominem nititur conseruare quantum potest, nos docet quomodo in morbis debeamus nos gubernare: nā subito tollit appetitum, vt non comedat

De vitæ sobriæ commodis . 85

dat nisi parum : ipsa .n. paruo est cōtenta .
Vnde infirmus siue antea vitā regularā tenuerit, siue nō cū infirmus est, non debet vesci nisi cibis morbo congruentibus, idque multo minore mensura, quā cū esset sanus. Si enim priorem mensuram seruare vellet ; naturam , quæ iam morbo grauata est ac debilitata , opprimeret .

Secundò respondeo, & meliùs : Eum qui vitam sobriam sectatur, non posse in morbum incidere, imò raro, & exiguo tempore sentiet indispositum: quia ratio illa viuendī sustulit mali causam. Causa sublata, tollitur quoque effectus, nempe morbus .

Quare cū vita ordinata adeò sit utilis, a- 18
deò virtuosa, pulchra & sancta; digna est quā vitā so
omnes amplectantur: præsertim cū facilis briā am
sit & hominis naturæ maximè consentanea. plecteb
Nemo qui illā sectatur, astringitur ut iā pa- dam .
rum comedat aut bibat q̄ ego: nemo uetatur
vesci fructibus, pisce, & aliis, quibus ego nō
uescor. Ego parum comedo, quia tantillum
satis est paruo, & debili meo stomacho. Ab-
stineo fructibus, pisce & similibus cibis, quia
mhi nocēt: qui uerò talibus iuuātur, possūt,
imò debent illis uti; tantū abest ut sint uetan-
di. Cuilibet tñ cauendum, ne maiorem quan-
titem etiā cōmodissimi cibi, uel potus assu-
mat, q̄ uentriculus ipsius facilè possit conco-
quere. Vnde qui nullo cibi uel potus genere
offenditur, ei sola quantitatis regula, nō qua-
litas est seruāda. quæ res factū est facillima.

Nemo hic mihi obijciat, multos reperiri 19
qui etsi inordinatissimè uiuāt, sani tamē ad
ultimos vitæ terminos perueniūt; quia cū
hæc

Quidā hæc res sit incerta, periculosa, & rarissima ac inordinata; non debet eius fiducia nos inducere ad vitā inordinatā. Nō est prudētis, tantis se exponere morborū & mortis periculis ac incōdiuſani modis, ſpe euentus felicis, qui rariffimis obuiunt tingit. Magis ſecurus eſt vitæ, ſenex prauæ ſed hi cōplexionis, tenens vitæ regulā, quā iuue- rariffi nis robuſtiſſimus abſque regula viuens. qui mi. tamē probi eſt tēperamēti, poteſt cum recto vitæ ordine longiūſ producere vitā, quā qui eſt prauī. Et poteſt interdum fieri, vt homo ſit tā boni & firmi tēperamenti, vt etiam abſque tāta regula poſſit viuere ſanus annos plurimos, & mori in extrema ſenectute p̄ purā reſolutionē: ſicut Venetijs accidit procuratori Thomæ Cōtareno, & Paduæ viro nobili Antonio Capodi vacca. Sed talem vix vnū inuenias inter centū millia. Vnde quod ad alios attinet, ſi quis ex illis diu ſanus viuere exoptat, & abſque dolore & moleſtia mori per reſolutionē; neceſſe eſt vt ordinatā vitæ rationē teneat. Hoc enim modo, nō aliter, poteſt frui fruſtibus talis vitæ, q̄ ſanè ſūt plurimi, & ſinguli eorū maximi æſtimandi.

20
Effe-
Eius vi-
ſæ ſo-
bria.

Primò, quia efficit vt humores in corpore ſint puri & benigni: quò ſit vt nō permittat fumos. è vetriculo ad caput efferri. Vnde vlteriūſ ſequitur, vt tali homini cerebrū ſit purū inſtar ſpeculi, & mēte vbique vigeat. Itaque facilè ex inſimis iſtis & terrenis ad diuinarū rerū ſublimes aſcēdit conſiderationes, cū ſumma animi voluptate & cōſolatione; ea quæ cognoscit, quæ aliàs numquā potuiſſet cogitare: nimirū quāta ſit Dei potentia, ſapiētia & bonitas. Hinc deſcēdit ad naturā
cor.

De vitæ sobriæ commodis . 87

corporalē eamque cognoscit esse opus diuini. Videt & manu-tāgit ea quæ in alia ætate, & cerebro minùs purgato non potuisset viquā videre vel tāgere. Tūc videt turpitudinē vitij, in quod cadit is, qui affectus humanos nequit domare. Tūc cognoscit triplicē illā cupiditatē, quæ nos ab ineunte ætate comitatur, carnalis voluptatis, honoris, & diuitiarū; quæ in senibus vitæ intemperatæ crescere solet. Hanc is, qui nō sensū & appetitū, sed rationis ductū longo vsu cōsuevit sectari, facile temperat & cohibet: ita vt ab ea nō magnopere infestetur. Deinde cū se videt ad terminū tēdere, & resolutioni propinquū nō concipit inde animo mœrorē; quā cū sciat Dei beneficio, relicto vitio, lectatū virtutē, sperat per Christi Redemptoris nostri merita mori in eius gratia, & æterna frui beatitudine. Accedit quòd videat se iam ad id ætatis peruenisse, ad quod paucissimi pertinent: & mortē propinquare nō cū impetu & ex improviso cū acerbis doloribus, sed leni & benigno passu, solius humidi radicalis, qui instar olei lucernæ sensim minuitur, cōsumptione: quo fit vt ipse suauiter sine dolore, ab hac vita terrena & mortali, ad cœlestē & æternam transeat.

O sanctam & verè felicem vitam ordinatam, meritoque ab omnibus colendam; O infelicem & detestandam vitam inordinatā, quæ tantis malis genus replet humanum. Pulchra vox & amabilis, *Vita ordinata, sobrietas, temperantia*: sicut è contrario *foeditatem sonat, Vita inordinata, crapula intemperantia*. Et tale discrimen inter hæc cernitur, quale

21 i
Laus v
sa so
bria .

quale inter vocem *Angelus, & Diabolus.*

Hactenus explicui causas, per quas me ab intemperantia vindicavi, & vitæ sobriæ addixi, & modum quem in ea re tenui, & quid inde mihi acciderit: & commoda quæ illa suis affectis præstat.

Sed quidam sensibus dediti, & parum rationi obsequentes obijciunt, non esse optatam longam vitam, cò quod post sexagesimum quintum ætatis annum, non possit dici. *Vna vita, sed Vita mortua.* Verùm hi errant graviter, ut nunc ostendendam ex meipso, narrando mea oblectamenta, & voluptates, quas in hac mea ætate 83. annorum capio, quæ tales sunt, ut passim me homines felicem indicent. Prospera vtor cõtinuò valetudine, & ita sum agilis, ut ex plano facile equum conoscendam; & altos gradus, & colles sublimes pedibus subeam. Deinde semper sum alacris, iucundus, & benè contentus, liber, animi turbelis, & omni molesta cogitatione: quorum loco gaudium & pax in corde meo suam fixere stationem. Non me tædet vitæ, quã ego magna mea voluptate transigo. Sæpè offertur occasio colloquendi cum viris præstantibus, qui ingenio, moribus, litteris, alijsq. virtutibus excellunt. Cùm talium deest copia, trado me lectioni alicuius libri eruditi, & postea scriptioni, id oibus inquirens, quo possim iuvare alios quantum vires meæ permittunt. Hæc oia facio pro meo cõmodo, & cõgruis temporibus, & in proprijs ædibus, quæ præterquam quod sint in pulcherrima huius eruditæ civitatis (Paduæ inquam) regione, sunt valde pulchræ, & cõmodæ, quales paucæ hæc ætate, secundum rationem archi-

sectu.

*Aetas
senilis
multa
habet
oblecta-
menta.*

teſturæ ita à me fabricatæ, vt nõ minus ad-
uerſus æſtum, q̃ frigus ſeruiant. Fruor ſimul
meis hortis, iſſq̃ diuerſis, aquarũ currentium
riuis ad latus deriuatis: in quibus magna ſa-
nè oblectatio. Furor aliquot mēſibus per an-
nũ oblectatione collis in montibus iſtis Eu-
ganeis, vbi & fõtes habeo & hortos, & domũ
cõmodiſſimã. Fruor alia villa mea in plano
ſita, quę eſt pulcherrima: quĩ plurimę vię ita
diſpoſitæ, vt in mediã quãdã aream benè am-
plã concurrant: in huius areæ medio Eccle-
ſia ſatis honorata pro loci cõditione Inter-
luitur hæc area fluuiõ Brẽta, vtrinq̃ magnis
cãpis adiacentibus, qui fertiles, & benè culti,
multiſq̃ habitaculis ornati. Antea nõ ſic e-
rat; quia locus erat paludoſus, & malè ſanus
beſtijs q̃ hominibus aptior: ſed ego aquas de-
duxi, terrã ſiccaui, & aerẽ bonũ effeci, vnde
homines eõ cõcurrerũt, & ædib. ædificatis ha-
bitare cęperũt, felici ſucceſſu. Hoc mõ locus
ad eũ ſtatũ, multiplicatis plurimũ incolis p-
ductus eſt quẽ hodie videmus: vt poſſim ve-
rè dicere, me Deo dediſſe tẽplũ & altare, &
animas q̃ ipſũ adorẽt: cuius rei recordatio
maximũ mihi adfert gaudium. Excurro et ã
quotannis ad aliquã e civitatibus vicinis, vt
amicorũ fruatur aſpectu & colloquio, & præte-
rã artificum præſtantũ in architectura, pi-
ctoria, ſculptoria, muſica, & agricultura, qua-
lũ hoc æuo magna copia. Inſpicio eorũ ope-
ra, cõfero ea cũ antiquis, & ſemper diſco ali-
quid, quod gratũ noſſe. Luſtro palatia, hor-
tos & antiquitates, loca publica, tẽpla & mu-
nitiones, nec quidquã omitto, vnde poſſim
diſcere, & voluptatẽ capere. Oblector quo-
que

que

que plurimum cum proficiscor, in ita & re-
 ditu considerando pulchritudine locorum, &
 eorum situm: quorum alij in plano, alij in colle, vi-
 cini fluminibus vel fontibus, multis stru-
 cturis & hortis exornati. Neque hæc oblectatio
 mihi sensum obtusione redditur minor; quia
 omnes mihi sensus perfecte vigent, præser-
 tim gustus; ita ut simplex cibus quovis loco
 magis mihi sapiat, quam olim, cum sensibus
 & vitæ inordinatæ deditus, omnes deliciae.
 Lectorum mutatio non mihi molesta: quovis
 loco bene & quiete somnum capio: somnia
 pulchra & iucunda. Sed hoc imprimis oble-
 ctat, quod videam felicem exitum sortiri conatum
 illum, huic Reipublicæ utilissimum, quo tanta loco-
 rum incultorum spatia reducuntur ad culturam,
 meo suggestu, & consilio inchoatum. Fui ego un-
 de deputatus ad illius operis directionem, &
 mansi in locis illis palustribus duos menses
 continuos in feruore æstatis: nec tamẽ inde se-
 si aliquid noxæ aut incommodi. tanta vitæ so-
 briæ, quæ sæper & ubique me comitatur, est
 vis & efficacia. Præterea certò speramus vi-
 dere inchoatam & finitam aliam molitionem non mi-
 noris momenti, qua cõseruetur nostrum æstua-
 rium, maximum & admirabile munimen charæ
 patriæ: cuius cõseruationis ratio & modus à
 me (absit verbo iactantia) est excogitatus, & sæ-
 pius huic Reipublicæ suggestus, tum viua voce, tum
 scriptorum meorum lucubrationibus. Hæc sunt
 oblectationes & solatia meæ sine ætate: qua-
 lis planè senectus multum præferenda est al-
 terius iuuentuti & senio: quod per vitam so-
 briam, Dei gratia, ab animi perturbationibus,
 & morbis corporis sanata, non sentiat ea
 incom-

incōmoda , quibus infiniti iuuenes & totidē
lāgudi senes miserè cōflctantur . Sed & ex
hoc, quomodo corpore & animo sim dispo-
situs, cognosci queat, quòd hac etate nempe
annorū 83. cōposuerim lepidissimā comœ-
diā, plenā honestis iocis, & verborū salibus;
quod genus poematis solet esse partus iuue-
tutis, cui ob varietatē & iucūditatē maximē
congruit: sicut tragœdia senectutis; cui ratio-
ne grauitatis & tristiū euentū quos propo-
nit, est accōmodata. Nūc si Grecus poeta lau-
detur, quòd anno 73. gratis tragœdiā conscri-
psit, & idcirco sanę mētis & prudēs iudicatus
est: cur ego minùs videar felix aut sani iudi-
cij, cū 10. annis illo senior confecerim co-
mediā? Ne qua verò desit meę senectuti oble-
ctatio, intueor assiduē speciē quādā immor-
talitatis in successione meorū posterorū Cū
enim domum redeo, inuenio vndecim nepo-
tes, omnes vnus patris & matris filios, om-
nes sanissimos; cōs, quātū conijcere licet lit-
teris pariter ac bonis moribus aptissimos, &
valdē deditos. Recreor illorū cantu & bonis
morib⁹: & ipse cāto sēpenumerò, quā clarior
mihi nūc magisq; sonora uox, q̄ umq̄ antea .

Ex quibus perspicuū est, vitā, quā ego ui-
uo in hac etate, nō esse vitā mortuā, tristē,
morosā; sed uiuīdā, letā, iucūdā. Neque si mi-
hi optio detur, uelim mutare etatē, & corpo-
ris mei statū cum iuuenili eorū qui sectātur
suos appetitus, etsi optimi sint tēperamenti,
& naturę robustissimæ: quia tales quotidie
sunt expositi mille morbis, & mortibus; sicut
quotidiana experientia docet, & ipse in me
sum expertus, cū iuuenis essem. Scio quā
illa

illa

illa ætas sit inconsiderata, & ppter caloris abundantiam animosa, & sibi ubiq. pæsiciens spe bona in omni re: tñ ppter defectũ experientia, tñ quia se putant ad oia satis firmos & validos. Vnde audacter se periculis quibusuis exponunt, & abacta ratione, traditoq; rationis imperio in manibus concupiscentia, quarunt ubiq. satisfacere suis desiderijs: nec aduertunt miseri, se hac ratione multos morbos, ac sæpè mortem pæmaturam sibi accersere. quorũ malorum alterũ est toleratu acerbũ alterum intolerabile, & tremendũ. Mors .n. apparet intolerabilis oibus sensuũ, & carnis macipiis, & potissimũ iuuenib⁹, quibus summum malum videtur, mori ante tempus. Eadem tremenda illis, qui peccata sua, quibus vita ista mortalis est plena, & vindictam diuinae iustitiæ, in penarũ eternitate considerat.

24

Ego verò contrà ab utroq. hoc malo sum immunis: à morborũ metu; quia certus sum nõ faciliè me posse in morbum incidere, morborum causis per sanctam medicinam sobrietatis excisis. A mortis anxio metu; quia tot annorum usu didici locum dare rationi. Vnde non solum turpe mihi videtur, timere id quod vitari nequit: sed et spero cum ad illud punctum venero, non modicam, gratiam Iesu Christi, sentire consolationem. Præterea finis iste adhuc procul abest. Scio .n. me (fortuitis euentibus sepositis) nõ moriturum, nisi per puram resolutionem: tò qd per vitæ meæ regulam oes alios aditus mortis occluserim. Pulchra, & desiderabilis mors, quæ natura nobis affert via resolutionis. Cum .n. natura vinculum vitæ nostræ effecerit, facilius inuenit modum illius sol.

De vitæ sobriæ commodis. 93

soluēdi, & dat maiores inducias, vt lenissimè
soluat. Talis mors nō obuenit nisi post lōgiss-
sima etatū spatia, & vi summe debilitatis; q̄
sensim longo temporis tractu eō rediguntur
homines, vt non possint ampliùs ambulare,
nec etiā, nisi difficulter, ratiocinari, fiunt q̄ue
cæci, surdi, curui; à quibus malis per gratiā
Dei video me adhuc procul abesse: & credo
animā meā, quæ in huius mei corporis sta-
tione nihil inuenit nisi pacem & concordiā,
tum inter humores, tum inter sensum & ra-
tionem, nō facile ab ea recessuram, & multis
annis op̄ fore, vt ab ea expellatur. Vnde vi-
deor mihi certò posse cōcludere, me multos
adhuc annos victurū p̄spera valetudine, s̄ uē
do huius mundi adspectu & pulchritudine,
& sperando idem me facturū per gratiā Dei
in altero: idq̄; totum adm̄ niculo virtutis, &
sāctæ sobrietatis; cui me adduxi, amicum me
constituens rationi, & inimicum sensus, &
appetitus. Quòd omnino cuilibet facile est
factu, qui vult viuere prout decet hominem

Vixit
post eā
multos
annos,
nā an-
no xcv.
ætatis,
totus sa-
nu. &
alacris
alium
tracta-
tū edi-
dit.

Superest ergo, cū vita sobria res sit adedò
felix, & nomen delectabile, possessio adedò fa-
cilis, conseruatio ita certa, & firma, vt oēs,
qui ingenio præditi, ex animo moneā, hor-
ter, & deprecet, & hunc opulentissimum vi-
tæ thesaurum obuiis vlnis amplectantur.
Qui thesaurus sicut oēs alias opes huius mū-
di superat (adfert enim nobis vitam longam
& sanam) ita dignissimus est, quem omnes
ament, inquirant, & possideant semper.

25
Exhor-
tatio ad
vitā so-
briam.

Hic thesaurus est sancta illa sobrietas, gra-
ta Deo, amica naturæ, filia rationis, soror
virtutis, socia vitæ temperatæ, modesta, no-
bilis,

94 *Lud. Cornari Tractatus*

bilis, elegans, paucis contenta, ordinata, & suis functionibus distincta.

Ex ipsa tãquam radice nascitur uita, sanitas, alacritas, industria, rerũ honestarum studia, & omnes actiones dignę animo benę morato & cõposito. Ei fauēt leges diuinę & humane. Procul ab illa tamquã nebulę à sole, fugiūt repletio, saturitas, crapula, humores superuacanei, uapores noxij, intēperies, febres, dolores, trœores, & mortis pericula. Sua pulchritudine allicit animos generosos, sua securitate promittit omnibus amicã & longã uitę cõseruationē: sua facilitate inuitat quęlibet cũ exigua molestia ad obtinendas eius uictorias. Deniq; promittit se fore benignã custodē uitę tã diuitis quã pauperis, tã maris quã femine, tã senis quã iuuenis. Diuitē docet modestiã, pauperē parsimoniã, uirũ continentiã, feminã pudicitiã, senē qua ratione mortē à se defendat, iuuenē ut firmiorē spē uitę habeat. Sobrietas sensus reddit purgatos, corpus agile, intellectu uiuacē, animũ alacrem, memoriam tenacem, motus expeditos, actiones promptas & faciles. Per illã anima ueluti terreno pondere exonerata, experitur magna ex parte suam libertatem: spiritus suauiter per arterias discurrūt, sãguis blãdē per uenas diffūditur, & calor tēperatus ac blãdus facit tēperatos & blãdos effectus. Denique nostrę potētię pulcherrimo ordine seruāt gratissimã armoniã.

O sanctissima & innocentissima sobrietas, unicum nature refrigerium, benigna mater humane uitę, vera tã animi quã corporis medicina. quantum te mortales lauda

De viâ sobriæ commodis. 95

re, quâto affectu, & p̄optitudine amplecti
deberēt. quia præbes illis modū, quo maxi-
mū huius vitæ bonū, vitā inquā, & sanitatē
tueātur. Utinā ipsis tua bona perspecta foret *Ex alio*
præsertim iis qui vitæ sãctæ, & spiritali de *tracta-*
diti, in monasteriis cõtēplationi, & orationi *tu pag.*
vacā. Quânto, & ipsi, & eorū actiones sum *22.*
mo Deu gratiores forent, si totos se ad te co *quæ scri*
lendā conferrent. Quântum hunc mundū & *psit an*
Ecclesiā Christi exornarent. Nā in terris æ- *no ata-*
stimarentur ut verè Patres sancti, sicut olim *ti, xcv.*
habiti fuere antiqui Eremitæ, Religiosi, & *ad Reli*
Episcopi: qui præter vitā spiritalē et hanc *giosos.*
sobriā seruabant. Sicut hi viuendo hoc mo-
do ultra 100. annos sæpenumerò etatē ex-
tenderunt, & multa miracula patrarunt: ita,
& illi facerēt, eādē durē secuti. Essent præ-
terea sani, cõtenti, alacres, vbi modò magna
ex parte sūt morbidi, melā holicæ, inquieti,
sua sorte nō cō eti. Et quia aliqui diūt ista
illis à Deo immitti, ut exerceat illoū patiē-
tiā, & ipsi pro peccatis suis penitentia agāt:
ego puto illos decipi: quia nō posū crede-
re, * Deo placere ut homo opus, & imago ip ** Pura*
sius, quē tãto opere amat, viuat infirmus, me *ex se,*
lācholicus malè cõtētus: quā potius illi pla *& ordi*
cet, ut viuat sanus, alacris, benè cõtētus. Sic *narie.*
.n. viuebāt sancti Patres, & ita meliùs serui-
bāt diuinæ Maiestati, orationibus, & sanctis
operibus vacādo. O quā pulcher esset hic
mundus, si tales essent religiosi huius tēpo-
ris; quia nūc sunt plures religiones & plura
monasteria quā olim erant: in quibus si re-
gula sobriæ vitæ seruaretur, magnus esset ve-
nerandorū senum doctrina & sanctitate emi-
nen-

nen-

nentium numerus, quos orbis suspiceret. Ne
 que idcirco decissent vitæ, ordini, & regulæ
 viuendi, quam religio vel monasterium sta-
 tuit, sed potius hanc redderent perfectiorē.
 Nam in omni religione concessum vesci
 pane, & bibere vinum, & interdum vesci o-
 uis, & in quibusdā permisa etiā caro: præte-
 reā varix sorbitiones, acetaria, fructus, & o-
 vorum tortula; qui tibi sæpè illis nocent, &
 aliquibus vitam adimunt: sed quia ab Ordine
 concessi, illis vtuntur, cogitantes forsitan
 se peccaturos, si aliquid ex illis relinquerēt.
 Verùm non peccarent, imò magnum bonum
 præstarent, si vbi trigessimum ætatis annum
 excessere, illos relinquerent, & inciperent
 viuere pane & vino, cum panatella, ex pane
 & ouis cum pane. Hæc est vera ratio conser-
 uandi hominem à prauis succis, & humori-
 bus, malaq. complexionē: estq. multò laxior
 q̄ illa sanctorum Patrum antiquorum in de-
 sertis, qui solum fructibus siluestribus & her-
 barum radicibus vescebantur, & aquā bibe-
 bant: & nihilominus diutissimè sani, alacres,
 & benè cōtenti viuebant. Idem eueniret reli-
 giosis huius ætatis, quibus est hæc ratio fa-
 cilior esset ascensus in cælū, quod omni fide-
 li Christiano semper patet; postquam Domi-
 nus noster, sparso pro nostra redēptione suo
 ptioso sanguine, illud semel nobis aperuit.

Possem hic plura alia in commendationē
 vitæ sobrię in medium adferre: sed quia nō
 est mihi propositū conscribere panegyricū,
 finem facio, vt & ipse sim sobrius in hac cau-
 sa; reliquis in aliam occasionem dilatis.

F I N I S.

